ТВОЯ ДЕВУШКА УЧИТСЯ У ПОРНО?

СТР. 50

ДЕКАБРЬ 2013

Men's Health

УКРАИНА

ФИТНЕС

ШИРОКА РУКА

УВЕЛИЧЬ БИЦЕПС И ТРИЦЕПС ЗА 1 ВЕЧЕР

ЖИЛ ДЕД С БАБКАМИ

6 ПРЕСТАРЕЛЫХ МИЛЛИОНЕРОВ УЧАТ БОГАТЕТЬ

ПОЧЕМУ АВТОМОБИЛИ СТОЯТ ТАК ДОРОГО

БЫСТРЕЕ К ФИНИШУ

КАК ДОПИНГ УБИВАЕТ СПОРТСМЕНОВ

ВСЕГДА ФАРШ

4 БЛЮДА ДЛЯ ЛЕНИВОГО ХОЛОСТЯКА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ИЛЬЯ КВАША
Спортсмен

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

13012

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

Авенджер Сівульф

За лаштунками найбільш екстремальних та небезпечних повітряних місій знаходяться виняткові льотчики, ризик для яких став нормою життя. Свою безпеку вони можуть довірити лише найбільш перевіреним вимірювальним приладам. Саме тому у повітрі їх супроводжує Breitling Avenger – концентрований сплав потужності, точності та функціональності. В залежності від моделі цей годинник виготовлений у надміцному корпусі з водонепроникністю від 300 до 3000 метрів. Найвищі параметри точності та надійності усієї лінії Avenger підтверджує офіційний COSC-сертифікат хронометра. Ласкаво просимо до світу Breitling. Тут панує справжній екстрим.

Ноблесс. Дабл ю енд Джей.

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932;
Одеса. Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453;
Харків. Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

AVENGER II SEAWOLF

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

LAGERFELD

г.Киев, ТРК "Глобус", ТРК "Караван", ТЦ "Скай Мол", ТЦ "Большевик", ТЦ "Променада", ТЦ "Оушн Плаза", г. Одесса, ТЦ "Европа",
г. Донецк, ТРК "Донецк-СИТИ", г. Днепропетровск, ТРК "Мост-СИТИ", г. Харьков , ТРК "Караван", г. Севастополь, ТЦ "Муссон"

шоурум + 38 067 484 25 25

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД

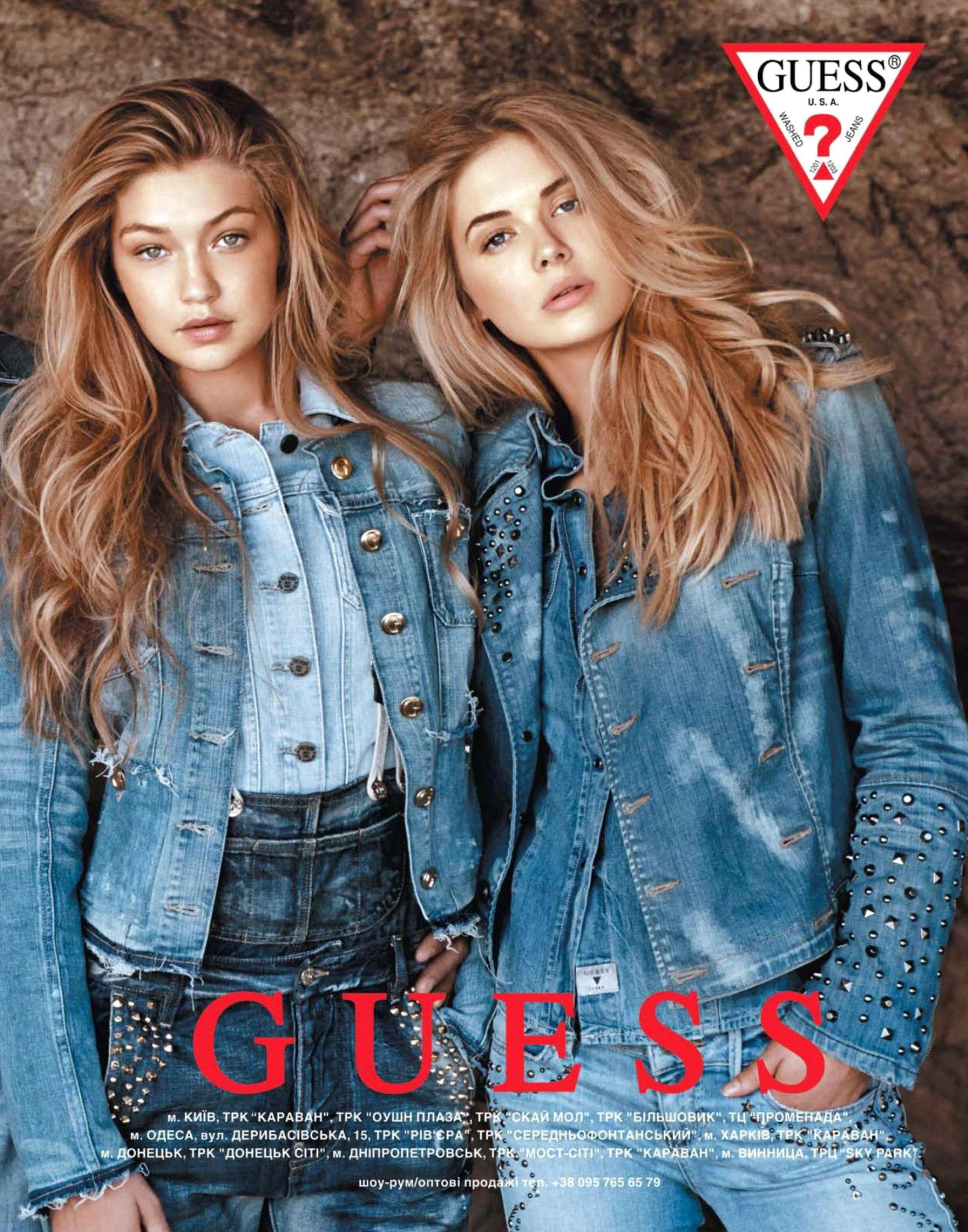
Baldinini

Baldinini

Київ ТРК "Глобус"; ТРК "Караван"; ТРК "Більшовик"; ТЦ "Променада"; ТРК "Оушн Плаза"; Одеса вул. Дерибасівська 15
Харків ТРК "Караван"; Донецьк ТРК "Донецьк-Сіті"; Дніпропетровськ ТРК "Мост-Сіті"

шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

GUESS.COM
ART DIR: PAUL MARCIANO PH: RAPHAEL MAZZUCCO GUESS©2013


GUESS®
U. S. A.
WASHED
JEANS
1201
1203
GUESS
м. КИЇВ, ТРК “КАРАВАН", ТРК "ОУШН ПЛАЗА", ТРК "СКАЙ МОЛ", ТРК "БІЛЬШОВИК", ТЦ "ПРОМЕНАДА",
м. ОДЕСА, вул. ДЕРИБАСІВСЬКА, 15, ТРК "РІВ'ЄРА", ТРК "СЕРЕДНЬОФОНТАНСЬКИЙ", м. ХАРКІВ, ТРК "КАРАВАН",
м. ДОНЕЦЬК, ТРК "ДОНЕЦЬК СІТІ", м. ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ТРК "МОСТ-СІТІ", ТРК "КАРАВАН", м. ВИННИЦА, ТРЦ "SKY PARK"
шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

КИЇВ, ОДЕСА, ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ДОНЕЦЬК, ХАРКІВ, КРИВИЙ РІГ, ВІННИЦЯ, ЛЬВІВ, СІМФЕРОПОЛЬ, СЕВАСТОПОЛЬ
ЗАПОРІЖЖЯ, МИКОЛАЇВ, ЧЕРНІВЦІ, РІВНЕ, ХЕРСОН, ПОЛТАВА, МАРІУПОЛЬ, СУМИ, ІВАНО-ФРАНКІВСЬК, КІРОВОГРАД, ЛУГАНСЬК

шоурум/оптові продажі, 38 (095) 273 38 73
інтернет магазин: www.ultrajeans.com.ua

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

50
ТВОЯ ДЕВУШКА УЧИТСЯ У ПОРНО?
Зачем смотреть фильмы для взрослых

104
ШИРОКА РУКА
Сделай себя больше по-быстрому

82
ЖИЛ ДЕД С БАБКАМИ
Старые миллионеры дают бесплатные советы

108
ПОЧЕМУ АВТОМОБИЛИ СТОЯТ ТАК ДОРОГО
Создание машины от наброска до конвейера

76
БЫСТРЕЕ К ФИНИШУ
О допинге на примере Лэнса Армстронга

70
ВСЕГДА ФАРШ
4 быстрых рецепта с фрикадельками

54
ВЫСОТНЫЕ РАБОТЫ
На вышке — Илья Кваша

88
ЖИРНЫЙ ДОГОВОР

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Егзагон", (044) 484 42 48 www.hexagone.ua Сальваторе Феррагамо. www.ferragamo.com

Salvatore Ferragamo

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ПІДРОБОК ПАРФУМІВ! УПАКОВКА МАЄ БУТИ З ГОЛОГРАМОЮ.

Ексклюзивний дистрибутор в Україні ТОВ "Егзагон". Подробиці на **www.hexagone.ua**

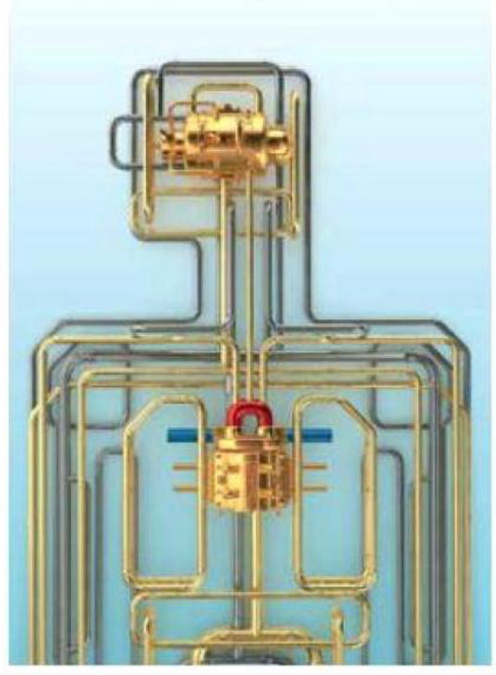
12.13 | Men's Health

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

96 На нервах
Пятая часть годовой программы домашних тренировок

46 Прочищаем кровопровод



ЭКСТРА

СПОРТ

42 Не ружьем, так катанием
Олимпийская телепрограмма от биатлониста Антона Шипулина

ОРГАНИЗМ

46 Дороги жизни
Прими участие в собственном кроветворении

ПРОФИЛАКТИКА

52 Очень тупая боль
Какие травмы ждут чайников

В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ

62 Что говорит о девушке ее тату
Читай подругу по буквам

ПРОФИЛАКТИКА

88 Как выйти из дремучего веса
Жги жир не замечая

70 Лепишь, хранишь, смакуешь

на обложке:
ИЛЬЯ КВАША
фотограф:
РОМАН ЗУБАРЕВ
стиль:
ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
118 ПРОМО
121 ГДЕ КУПИТЬ
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ОБЛОЖКА: МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА – ИРИНА КОВАЛЕНКО, НА ИЛЬЕ: ФУТБОЛКА COLIN'S, ДЖИНСЫ DIESEL, КРОССОВКИ ADIDAS

Пако Рабан. Зе н'ю фрагран фор хім. Інвіктус.

paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Ергагон", (044) 484 42 48 www.hexagone.ua

www.pacorabanne.com

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, РОМАН ЗУБАРЕВ, ИРИНА КОВАЛЕНКО, АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО, ОКСАНА ЛУНГА
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
05.11.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanomamedia.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 31, 45, 47, 49, 60, 61, 87, 99, 106, 107, 121, 123, 124.

ROY ROBSON

НІМЕЦЬКИЙ ОДЯГ
для чоловіків

КИЇВ:
ТРЦ «Оушн Плаза», вул. Горького, 176
тел. (044) 591-38-06
ТРЦ «Більшовик», вул. В.Гетьмана, 6
тел. (044) 200-15-85
ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська, 2
тел. (044) 371-18-36
«Аутлет-центр Мануфактура»
с. Ходосівка, Обухівське шосе-2
тел. (044) 200-98-64

ДОНЕЦЬК:
ТРЦ «Донецьк-Сіті», вул. Артема, 130
тел. (062) 206-62-66

ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ «Пасаж», вул. К.Маркса, 50
тел. (056) 376-08-53

ОДЕСА:
ТРЦ «Рів'єра", Комінтернівський р-н, смт. Фонтанка
тел. (048) 796-52-13

ЛЬВІВ:
ТРЦ «King Cross Leopolis», Пустомитівський р-н
с. Сокільники, вул. Стрийська, 30
тел. (032) 232-81-43

ХАРКІВ:
ТРЦ «Караван», вул. Героїв Праці, 7
тел. (057) 728-13-50

ПОЛТАВА:
вул. Котляревського, 15
тел. (0532) 508-431

ЧЕРКАСИ:
ТД «Манн», вул. Б.Вишневецького, 47
тел. (0472) 54-67-67

www.royrobson.com.ua

НА ВИДУ

Скандалы, связанные с утечкой персональных данных, происходят постоянно. Спецслужбы, рекламисты и просто мошенники, их хлебом не корми — дай только покопаться в наших аккаунтах, собрать побольше информации, изучить вкусы, интересы. Да что греха таить, мы тоже за нашими читателями подглядываем. Считаем количество переходов по баркодам на этой странице, анализируем...

Автору колонки "Мужской разговор" (стр. 40) и вовсе не повезло. Раз в несколько лет в его жизни появляется толпа людей с камерами, снимают каждый его шаг, задают каверзные вопросы, а потом все это по телевизору показывают. Никакой личной жизни.

Но с другой стороны, может, не так это и плохо. Если время от времени записывать свои результаты, достижения, стремления, а потом, через определенное время, их анализировать и при этом знать, что другие тоже наблюдают за твоим прогрессом (или регрессом), — может быть, это станет еще одним стимулом двигаться вперед? В общем, как пел Цой — "Следи за собой и будь осторожен".

Читай на menshealth.com.ua

27 СПОСОБОВ

Как говорили мудрые иезуиты, "Цель оправдывает средства". Цель у тебя благородная — заставить себя тренироваться, так что можешь особо с собой не церемониться.

ПОДДЕРЖИ ЕЕ...

Интерес девушки к тебе через какое-то время ослабевает, и это сказывается на ее либидо. Однако не отчаивайся раньше времени, есть несколько простых способов поддерживать ее влюбленность.

НА РАБОТУ КАК НА ПРАЗДНИК

На встрече с потенциальным работодателем важна каждая деталь. Хорошее впечатление поможет произвести и одежда, стоит лишь выбрать подходящий комплект.

ПЕРВЫЙ ПОДХОД

Впервые переступив порог "качалки", тебе следует не только ознакомиться с техникой работы на тренажерах. Не менее важно знать и выполнять негласные правила поведения в зале.

ПОДДЕРЖИ СЕБЯ САМ

Мы уверены, что ты ведешь здоровый образ жизни, не переедаешь, не злоупотребляешь, но этого недостаточно. Для того чтобы организм не подвел тебя в решающий момент, обязательно...

СЕКС ПОСЛЕ ССОРЫ

Рецепт возобновления отношений после ссоры у каждого свой, проверенный: "Любимая, я был не прав!", букет роз, воскресный шопинг или страстный секс. Остановимся на последнем.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS

ASUS | intel

У ПОШУКАХ НЕЙМОВІРНОГО

ASUS рекомендує Windows 8.

ASUS VivoBook

СВІТ У ТВОЇХ РУКАХ · ДОТОРКНИСЬ

ASUS VivoBook S551. Неймовірний Ultrabook™. Натхненний Intel.

Швидкий і надзвичайно точний сенсорний дисплей ASUS VivoBook гарантовано змінить вашу уяву про те, яким має бути сучасний ультрабук! Шліфований металевий корпус нового ультратонкого пристрою стильний і надійний водночас. Завдяки суперпотужним процесорам Intel® Core™ i7 четвертого покоління, ультрабук ASUS VivoBook вражає не лише зовні, але й встановлює нові стандарти технічної довершеності на багато років вперед. Більше інформації на сайті insearchofincredible.com

intel inside CORE i7 Ultrabook™ Натхнення від Intel

*Лише деякі моделі ASUS VivoBook відповідають вимогам Intel® Ultrabook™ *асус вівобук*

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook та Core Inside є товарними знаками корпорації Intel в США та/або інших країнах.

СЛЕДИ ЗА СТРЕЛКАМИ

Есть проблема, с которой никак не могу справиться. И кажется, уже вышел на тот уровень, когда даже не пытаюсь... Я опаздываю. Везде и всегда. Сначала я постоянно опаздывал в школу, потом в институт — на мои обычные 5–10-минутные задержки со временем уже не обращали внимания. И не могу сказать, что это как-то портило мою успеваемость или оценки. Потом началась работа. Казалось бы, вот где меня быстренько образумят. Не тут-то было. Сначала пытался успевать, но потом все опять вернулось на круги своя. А сейчас у меня вообще прекрасная работа — приходи, когда хочешь, уходи, когда хочешь.

В этом есть своя прелесть — ты никогда никого и ничего не ждешь. Да только в личной жизни иногда неприкольно получается. На событиях меня встречают пустые столы, в кинотеатрах все фильмы только со второй трети видел, а когда к друзьям наведываюсь — уже все в кураже, не догонишь... Да и девушки на свиданиях если и дождутся, то обижаются... Что делать-то?

АНТОН

МН: За стрелками следи. Часы Luminox 8823 Recon Point Man с тритиевой подсветкой, тахиметром и компасной шкалой помогут тебе не просто приходить вовремя, но и оказываться в нужном месте.

Ах, оставьте!

Целую неделю ждал выхода в свет октябрьского номера. Ходил вокруг газетных киосков, как кот вокруг миски со сметаной. И вот наконец-то дождался. Прочитал пару статей и... забыл журнал на работе. На следующий день купил новый и оставил его там же. Уже не решился покупать в третий раз, но в голову пришла гениальная мысль. Какое же счастье, что вы есть в электронной версии!

КИРИЛЛ

МН: Ты только планшетник в метро не забудь!

Журнал взаимопонимания

Я читаю МН уже больше года и с каждым месяцем снова и снова убеждаюсь в том, что вы стоите десятка женских журнальчиков. С вами я действительно отдыхаю, смеюсь и узнаю для себя что-то новое и полезное. От чтения женских журналов создается впечатление, что весь мир помешан на шмотках, косметике и поиске способа похудеть так, чтобы тебя ветер сдувал! С вами все по-другому, все написано просто, доступно, а главное — интересно и весело. Еще вы мне очень помогли в личной жизни, иногда так хочется понять и помочь любимому человеку, но, к сожалению (или к счастью), мужчины и женщины мыслят по-разному. Тогда я вспоминаю ваши статьи, и найти общий язык становится гораздо проще и легче. Спасибо вам!

ЛЕНА

Антидепрессант через уши

От приступов хандры и грусти меня спасает музыка. Я с ней просыпаюсь, езжу в метро, с музыкой учусь и с нею же засыпаю. Шагая по утренним улицам города, встречаешь потерянные глаза невыспавшихся жителей мегаполиса, давящих на тебя своим унылым настроением. Но стоит включить любимый трек — и ты в своем безмятежном мире, радуешься солнечному свету, пробивающемуся сквозь дымчатые облака. Такая осень у меня — со светлым днем, разбавленным дождем и радостью в каждом миге. А какая она у вас, дорогая редакция?

МАРТИН ЛЕШО

МН: А у нас уже давно зима, дорогой читатель, — мы на опережение работаем...

Бег с дыней

Раньше я занимался легкой атлетикой, был спринтером. Потом надоело, решил поискать что-то новое. Приятель пригласил на регби. Затянуло меня сразу и с головой. Прошло два месяца, я быстро всему научился, но хотел быть лучше, иметь хотя бы одно преимущество над любым игроком команды. До 50 метров я бежал быстрее всех. Но дальше меня пару человек может догнать и обогнать. Это становится кошмаром, когда ты мчишься на полном ходу с мячом к зачетке. И я решил вспомнить, чему меня пытался научить тренер по бегу, какой техники он от меня добивался. Проанализировав свой разгон и бег, я взялся за практику. Шаг шире, толчок сильнее, выброс ноги дальше. И эврика! Через 3 тренировки я, пробегая все поле, бегу в 10 метрах впереди остальных — и даже тех, кто раньше меня обгонял! Сейчас играю за сборную университета и остаюсь самым быстрым игроком в команде. Спасибо вам, МН, уверен: именно ваши журналы и статьи помогают мне по жизни достигать любых высот!

ВАДИМ

МН: А как же тренер?

PocketBook

Современный шедевр книжного дела

Мы, подобно классическим мастерам книжного дела, подходим к разработке каждой модели электронных книг PocketBook с ювелирной тщательностью, не оставляя без должного внимания ни единой детали.

Freadom*

pocketbook-int.com

*свобода чтения

БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗРЕНИЯ
E INK ТЕХНОЛОГИЯ

ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗУЮСЬ ЭКСТРАСИЛЬНЫМ ГЕЛЕМ ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС. ЭТО НЕ ВРЕДНО?

Антон

ЕКАТЕРИНА ЗАГИДУЛЛИНА, ТРИХОЛОГ ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ЭСТЕТИКИ "ПОСОЛЬСТВО КРАСОТЫ"

При ежедневном применении любые средства укладки (независимо от степени фиксации) вредны для кожи головы и волос. В составе этих средств полно консервантов, ароматизаторов, смол, которые и отвечают за фиксацию. Не усердствуй, применяй средства не чаще раза в неделю, иначе жди всевозможных раздражений кожи: это зуд, высыпания — вплоть до дерматита. И обязательно смывай средства в тот же день, что и нанес, пользуясь мягкими шампунями (на таких написано "для чувствительной кожи головы").

ФОТО: LEGION-MEDIA

strellson
SWISS EDITION
strellson
Киев, ТРЦ "OCEAN PLAZA"
ул. Горького, 176
www.strellson.com
044 591 37 84
HOLY FASHION GROUP
strellson-sportswear.com

Почему мы икаем и что это дает организму?

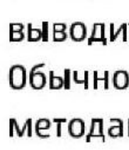
Петр

ТЕРРЕНС ХОЛТ, К.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

О-о-о, хотели бы мы знать. Ученые полагают, что спазм (которым и является икота) случается из-за раздражения нервов в брюшной полости, его причиной может стать боль, стресс или изменение в составе крови. Спазм запускает так называемую рефлекторную дугу, заставляющую напрягаться твою диафрагму и гортань. Фактически от икоты никакого толка — она выводит тебя из себя, вот и все. Обычно достаточно народными методами (хорошенько испугаться, задержать дыхание и т.д.) "встряхнуть" нервы, и рефлекторная дуга прерывается. Однако изредка встречаются случаи, когда икота — симптом поражения ствола мозга. Если вдруг ты икаешь уже двое суток — обратись-ка поскорее к врачу.

Мне 23 года, часто беспокоит вздутие живота. Делал биохимический анализ крови — результаты хорошие. Жареное не ем, газировку не пью — в чем дело?

Anuar



ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Тебе стоит сделать дополнительное обследование — анализ крови на ферменты поджелудочной железы. Недостаток того или иного фермента может приводить к твоей проблеме. В таком случае просто начнешь принимать препараты с этими ферментами — и быстро придешь в порядок. Кроме того, попробуй отрегулировать свою диету, уменьшив количество молока и молочных продуктов в рационе, а если не поможет, ешь меньше свежих фруктов и овощей. И сходи к гастроэнтерологу.

ВМЕСТЕ 4 ГОДА, ДУМАЕМ О СВАДЬБЕ, А ОНА ПРОТИВ СЕКСА БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА. И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Бороться с этим я тебе не советую, поскольку в том, что касается секса, каждый имеет право на сколь угодно экзотических тараканов. Тем более насекомые твоей девушки не такой уж и редкой породы. Возможных причин, почему женщина не хочет совокупляться без презерватива, — масса. Начиная со страха забеременеть или подцепить что-нибудь венерическое и заканчивая нежеланием пить гормональные противозачаточные (от которых, по слухам, у женщины через месяц-другой отрастают усы, что вообще-то неправда, но страшилка намертво засела в женских головах) либо обзаводиться спиралью (которую молоденьким и нерожавшим девушкам обычно ставят с неохотой). Если посмотреть на ситуацию с ее точки зрения, к чему я, собственно, тебя и призываю, то резиновое изделие номер 2 выглядит наименьшим из зол. С другой стороны, ничто, как известно, не вечно под луной. После посещения загса велик шанс, что девушка согласится на некоторые послабления. Особенно если ты упрочишь свои притязания справкой из вендиспансера и официальным заявлением, что в принципе готов к появлению потомства.

МОЙ РОСТ 170, И ДЕВУШКИ НЕ ВОСПРИНИМАЮТ МЕНЯ ВСЕРЬЕЗ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

Денис

Аналогичные вопросы регулярно поступают мне от слишком худых, толстых, лопоухих, шепелявых, кривоногих, аномально стеснительных и т.д. Иными словами, всех тех, кто испытывает сложности в налаживании личной жизни и связывает это с тем, что не вписывается в среднестатистический шаблон. И для всех них, то есть вас, у меня примерно один и тот же ответ: ждать. Разумеется, не того, что ноги выпрямятся и/или удлинятся, уши прилипнут к голове и т.д., а подходящую девушку, которую не смутит такая вот особенность. Поскольку это именно что особенность, а не какой-то страшный изъян, с которым нет ни шанса обзавестись личной жизнью. И пока включен "режим ожидания", пускай тебя согревает мысль, что для таких, как ты, в природе предусмотрено достаточное количество женщин с плоскостопием, которым противопоказано ношение обуви на каблуке.

МНЕ 26, СРЕДНИЙ ДОХОД. ДОПУСТИМ, Я ЗАПЛАЧУ ЗА ДЕВУШКУ В КАФЕ, А КАК БЫТЬ С ПОЕЗДКОЙ ЗА ГРАНИЦУ, ПЛАТОЙ ЗА ЖИЛЬЕ? А МНЕ ЕЩЕ О БУДУЩЕМ ДУМАТЬ, О ПОКУПКЕ КВАРТИРЫ НАПРИМЕР.

Макс

Никаких официальных законодательных актов и регламентов на этот счет мне не попадалось. Но сказать по правде, твой бизнес-план — купить квартиру, выставляя спутницам счет за отдых, — мне не кажется удачной идеей. На отдельное жилье ты таким образом едва ли накопишь, а вот закрепиться в образе жмота можно запросто. Лично я бы руководствовалась здравым смыслом и степенью заинтересованности в каждой отдельно взятой девушке. Новой знакомой, с которой после пары свиданий вы спонтанно решили мотнуться в Стамбул на выходные, в принципе можно предложить расположить расходы на перелет и проживание. И при этом быть морально готовым к тому, что в последний момент она "вспомнит" о просроченном паспорте и отменит вояж (среди моих сестер по гендеру существует немало тех, кому отдых на свои кажется чем-то оскорбительным и противоестественным). Другое дело — девушка, с которой по ощущениям все надолго и всерьез. Тут я бы жмотничать не стала. Если она стоит того, чтобы, грубо говоря, в нее вкладывать, — надо вкладывать. Женщины такие штуки секут на раз и моментально понимают собственную ценность (не в буквальном, а в переносном смысле) в глазах мужчины. Главное, чтобы герлфренд максимально реалистично смотрела на уровень твоих доходов и осознавала, что оплаченный из твоего кошелька Париж был на пределе твоих финансовых возможностей. Что, как правило, весьма красноречиво свидетельствует об искренности чувств кавалера и в итоге окупается с лихвой.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я не приступаю к работе, пока не наведу на рабочем месте абсолютный порядок. *Артур*

МН: Что имеешь в виду? "Если ты каждое утро тратишь пять минут, чтобы прибраться на столе, — все в порядке. Ты добросовестный работник: если в твои обязанности входит, к примеру, заполнение документов, путаница на рабочем месте тебе ни к чему", — успокаивает Майкл Шмелевски, профессор психологии Южного методистского университета. Лучше задумайся, как ты ведешь себя дома. Ты чувствуешь тревогу, если полы не начищены до блеска? Ты едва ли не ежедневно тратишь на уборку несколько часов? Похоже на симптомы обсессивно-компульсивного расстройства. У персонажа Ди Каприо в "Авиаторе" было такое. Попробуй как-нибудь раз пропустить уборку. Если одна мысль об этом вызывает панику — парень, тебе нужно к психологу. Но если твоя одержимость чистотой проявляет себя лишь в офисе, возможно, это лишь оправдание, чтобы не делать свою работу. Выдели себе какое-то время на ежедневную уборку — скажем, 10 минут — и не выходи за эти рамки.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ С МАГНИЕМ? СЛЫШАЛ, ОН НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ. *ВИТАЛИЙ*

ФОРРЕСТ НИЛЬСЕН, Д.М.Н., СПЕЦИАЛИСТ ПО НУТРИЕНТОЛОГИИ

По данным исследований, только 47% мужчин потребляют достаточно магния. При недостатке этого минерала твои клетки не смогут усваивать достаточно кальция, клеточным мембранам грозят воспаление и окислительный стресс, а тут уже недалеко до сердечных заболеваний и других болезней. Можно проглотить витаминку, но в ней не будет достаточного количества других питательных веществ, например клетчатки, которой полно во многих богатых магнием продуктах. В общем, запоминай: 400 мг магния в день, если тебе еще нет 30, 420 мг, если ты старше, — и будешь в порядке. А вот таблица, показывающая, что и в каких количествах стоит есть, чтобы запастись магнием.

	Порция	Магний (мг)
Пшеничные отруби	100 г	611
Жареный миндаль	100 г	280
Орехи кешью	100 г	260
Шпинат (отварной)	100 г	87
Фасоль (отварная)	100 г	63
Запеченный картофель в мундире	1 средняя картофелина	48
Банан	1 средний	32
Овсянка, сваренная на воде	100 г	24

Почему так больно порезать палец бумагой?

Коля

ИЛЭЙН ГИЛМОР, К.М.Н., АССИСТИРУЮЩИЙ ПРОФЕССОР ДЕРМАТОЛОГИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ РОЧЕСТЕРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

На кончиках твоих пальцев порядка сотни нервных окончаний на квадратный миллиметр (для сравнения: на ладонях — всего 4 или 5 на кв. мм). И даже легкий порез — в нашем случае от листа бумаги — для такой чувствительной зоны чрезвычайно ощутим. Промой ранку теплой водой и жидким мылом, а затем дай ей немного подсохнуть. А теперь крепко сдави ранку с обеих сторон — прямое давление приглушит нервные окончания, и они перестанут слать "болевой" сигнал в твой мозг. Наконец обработай пораженное место жидким бинтом (он продается в виде спрея) или мазью, содержащей декспантенол, он также поспособствует скорейшему заживлению раны.

Слышал, что, если часто капать в нос капли от насморка, можно не только подсесть на них, но и вообще загреметь в больницу. Так ли это?

Евгений

АСЕЛЬ ИМАНГАЛИЕВА, ОТОЛАРИНГОЛОГ ЛОР-ЦЕНТРА "АЙ-МЕДИКУС"

Чрезмерное использование назальных капель приводит к зависимости, сравнимой с алкогольной и никотиновой. Среди наших пациентов есть люди, которые страдают от медикаментозного ринита — научное название этой зависимости. Они используют капли, даже когда не болеют. Между тем длительное применение назальных капель или спреев негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Также возникают проблемы со слизистой — она теряет свои защитные функции. Мы рекомендуем закапываться не более 5–7 дней. И так как носовая слизь является лишь симптомом основной болезни, советуем лечить заболевание, а не симптом.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЭЛЕМЕНТАРНО

УЙДИ, СПОРТИВНАЯ

Вот и подходит к концу продолжавшийся целый год обзор взаимоотношений женщин с реалиями окружающего их мира. К финишу мы пришли с подборкой горячих фактов на тему “девушки и спорт”.

ФОТО: PICDESK

1

Женский бокс — не такая уж новомодная штука, как ты мог подумать. Первый документально зафиксированный бой на ринге между женщинами случился в 1722 году в Лондоне. Соперницам позволялось бить друг друга ногами, царапать, валить на пол и добивать. Из одних источников известно, что серьезные травмы получили обе леди, в других же говорится, что с явным преимуществом победила некая Элизабет Уилкинсон.

2

В 1932 году на Олимпиаде в Лос-Анджелесе 100-метровку среди женщин выиграла польская легкоатлетка Станислава Валясевич. Все бы ничего, но 4 декабря 1980 года (в то время 69-летняя олимпийская чемпионка жила в Кливленде, США) Станислава стала свидетельницей ограбления магазина и погибла от рук грабителя. По законам США в случае смерти от неестественных причин производится вскрытие тела погибшего. Так вот, вскрытие показало, что Валясевич была гермафродитом: у нее (него) были женские и мужские (недоразвитые) гениталии. Кроме того, у Станиславы были хромосомные пары и XX, и XY. Международный олимпийский комитет так и не решил, что делать с наградами этого человека.

3

В октябре 2013-го в рейтинге 100 сильнейших шахматистов мира 56-ю строчку занимала венгерка Юдит Полгар, единственная женщина в этом списке. В общем, тут и так все ясно, но попробуем оправдать слабый пол. Во-первых, женщина не воспринимает шахматы как профессию. Разминка для ума, хобби, один из способов самореализации — но не более. Во-вторых, шахматы — игра военного толка. В нас азарт, борьба за первенство заложены эволюционно. Девушки же не умеют идти в этом до конца, не приучены природой. Поэтому — только 56-я строчка.

4

Большой спорт не идет женщинам на пользу. Взять хотя бы румынскую теннисистку Симону Халеп. В 2009 году, когда ей было 17, Симона решила, что добиться больших успехов в большом теннисе ей мешает большая грудь (6-й размер при росте 1 м 68 см — эффектная фигура!). В том же году она сделала операцию по уменьшению груди и впервые попала в топ-200 теннисисток мира. В октябре этого года она была 18-й ракеткой мира, ее лучший результат — 17-е место. Но мы-то никогда не забудем ее былого величия.

13%

РОССИЯНОК НА ВОПРОС О ТОМ, КАК БЫ ОНИ ПРОВЕЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫХОДНОЙ, ОТВЕТИЛИ: "ЗАНЯЛАСЬ БЫ СПОРТОМ (ПОСЕТИЛА СПОРТКЛУБ, СЕКЦИЮ)". ЭТО 11-Й ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ОТВЕТ ПОСЛЕ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА/ДЕТЕЙ/ДАЧИ (САМЫЙ ЧАСТЫЙ ОТВЕТ), ТЕЛЕВИЗОРА, КНИГИ/ЖУРНАЛА И ПРОЧ. В РЕАЛЬНОСТИ ПРОВОДЯТ ВЫХОДНОЙ ПО-СПОРТИВНОМУ ЛИШЬ 7% ОПРОШЕННЫХ (13-Й ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ОТВЕТ).

ИСТОЧНИКИ: ВЦИОМ, GAMBITER.RU, SPORTS.RU, WOMENBOXING.COM

МЕЖДУ БУЛОК ПО-ВОСТОЧНОМУ

Бургеры — это вкусно, и стесняться их не надо. Особенно если ты умеешь готовить вкуснейший азиатский вариант со свиной котлетой.

22 МИНУТЫ

4 булки для бургеров
500 г свиного фарша
120 мл рисового уксуса
½ длинного огурца с гладкой шкурой, нарежь тонкими полосками
2 зубчика чеснока, выдави
2 луковицы-шалот, мелко порежь
1 ст. л. свежего имбиря, мелко порежь
2 ст. л. майонеза (лучше домашнего)
1 ст. л. острого соуса шрирача (или любого соуса чили)
4 ст. л. соуса хойсин
Соль

МИНУТЫ 0–3

Нарезанные огурцы положи в миску, залей уксусом, посоли, перемешай, отставь в сторону.

МИНУТЫ 4–9

В другую миску выложи фарш, добавь чеснок, имбирь, лук-шалот, 1 ч. л. соли. Все это хорошенько смешай и раздели фарш на четыре одинаковые котлеты. Сверху каждую котлету продави большим пальцем, чтоб получился маленький кратер (это углубление помогает ей держать форму). Разогрей сковородку на среднем огне.

МИНУТЫ 10–22

Поджарь котлеты до плотного коричневого цвета, минут по 5 на каждой стороне. Пока они жарятся, смешай майонез с соусом шрирача и намажь смесью нижние половины булок. Соусом хойсин смажь верхние половины. Сооруди бургеры, украсив котлеты подмаринованными огурцами (уксус оставь в миске). Питайся.

БЫСТРЫЙ МАРИНАД

Маринованные овощи — это не обязательно сутки на кухне, тонны патиссонов, куча стеклянных банок и машинка для закатывания крышек. Вот тебе еще три способа придать овощам требуемую пикантность за 10 минут.

ОВОЩИ (120 г)	УКСУС (120 мл)	ЧТО ДОБАВИТЬ	С ЧЕМ ВКУСНО
Перец халапеньо, кружочками	Рисовый	2 ст. л. соевого соуса	С кесадильей и с китайским фастфудом
Морковь, соломкой	Яблочный	Щепотка молотого красного перца и соль	С рисом и с рыбой
Капуста, нашинкованная	Винный белый	2 выдавленных зубчика чеснока и соль	С варено-копченой свининой и с шашлыком

В КАЖДОМ БУРГЕРЕ

500 ккал
24 г белка
34 г углеводов
29 г жира

Прокачай свинью Соус хойсин можешь заменить любым другим азиатским изобретением: соусом терияки, тонкацу, тайским арахисовым. Ну или даже более знакомым вустерским соусом.

P.S. В 100 г свинины — 20% твоей дневной дозы цинка, крайне полезного для репродуктивной системы

ВОТ ДО ЧЕГО ДОШЁЛ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВИКТОР ПИУНОВ

ВОЗРАСТ: **28 ЛЕТ**
РОД ЗАНЯТИЙ: **СОТРУДНИК ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ**
РОСТ: **189 СМ**
ВЕС ДО: **137 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **87 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **9 МЕСЯЦЕВ**

"Impossible is nothing" ("Нет ничего невозможного") — это девиз не только одной спортивной компании, но и мой. В 27 лет я весил под 140 кг и решения для выхода из данного положения не видел. Лишний вес, конечно, бесил. Время от времени разговаривали с другом о том, что надо бы в тренажерный зал пойти, но идея жила лишь на уровне разговоров.

И тут я ни с того ни с сего решил: пойду пешком пройдусь. И прошел несколько километров. Постепенно, день за днем, я увеличивал свой километраж и в итоге пришел к 20–25 км хода в день при любой погоде (благо лето было). Вкупе со сменой рациона (ничего необычного: жареное, жирное, соленое — нет, рис, гречка, курица, яйца — да) эта ходьба избавила меня от 25 килограммов. А с осени записался в фитнес-клуб, где и продолжил дело. Парни, которые занимались вместе со мной, давали полезные советы, что-то подсмотрел в Интернете, занимался (и занимаюсь) 3–6 раз в неделю, чередуя силовые тренировки с кардио. Вот таким образом я и сплавил куда-то 50 кг жира. Честно говоря, не до конца понимаю, как все это получилось, но знаю одно: если ты чего-то хочешь — just do it!

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

НЕ В ЗОНЕ ЛИ ТЫ РИСКА?

Всем известно, что индекс массы тела отлично сигнализирует о проблемах с лишним весом. Но есть еще один показатель — окружность талии, — который ничуть не хуже предсказывает спровоцированные ожирением болезни. Запомни: окружность талии не должна превышать половину твоего роста.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. УВИДЕЛ ПАКЕТ ЧИПСОВ — ПРЕДСТАВЬ КУБИКИ У СЕБЯ НА ЖИВОТЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ СОБЛАЗНА ОБЖОРСТВА

ПЕРВАЯ ПАРА

Женская грудь — тема такая же вечная, как пиво с воблой. И нам не нужен специальный повод, чтобы прикоснуться к прекрасному, — мы делаем это по первому зову души.

КАК ВЫБРАТЬ ЕЙ ПОДАРОК

1. Размер
Разные производители по-разному мудрят с размерами бюстгальтеров. Поэтому: обрати внимание на то, какое белье чаще всего надевает твоя девушка, выбери три ее любимых бюстгальтера, посмотри их размер и вычисли среднее значение. На него и ориентируйся.

2. Модель
Самая популярная модель — это классическая, с закрытой чашкой. Чтобы твой сюрприз был сюрпризом, выбери иное: для груди размера A и B — так называемую "анжелику", для размера C и больше — "три четверти". А вот знаменитых пуш-апов избегай. Так ты намекнешь, что тебе и без дополнительной поддержки все нравится.

3. Прочее
Ума не приложишь, какой цвет выбрать? Остановись на черном — это фактически беспроигрышный вариант. Альтернатива — белое кружево или простой хлопок. А вот красное, розовое, леопардовое и прочее в таком духе выбирай только в том случае, если регулярно замечал что-то похожее на девушке.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Ты наверняка знаком с разными теориями насчет того, почему женская грудь притягивает мужчин, как магнит. Она — показатель фертильности, она — сигнал о сексуальной зрелости, она — просто приятная на взгляд и на ощупь.

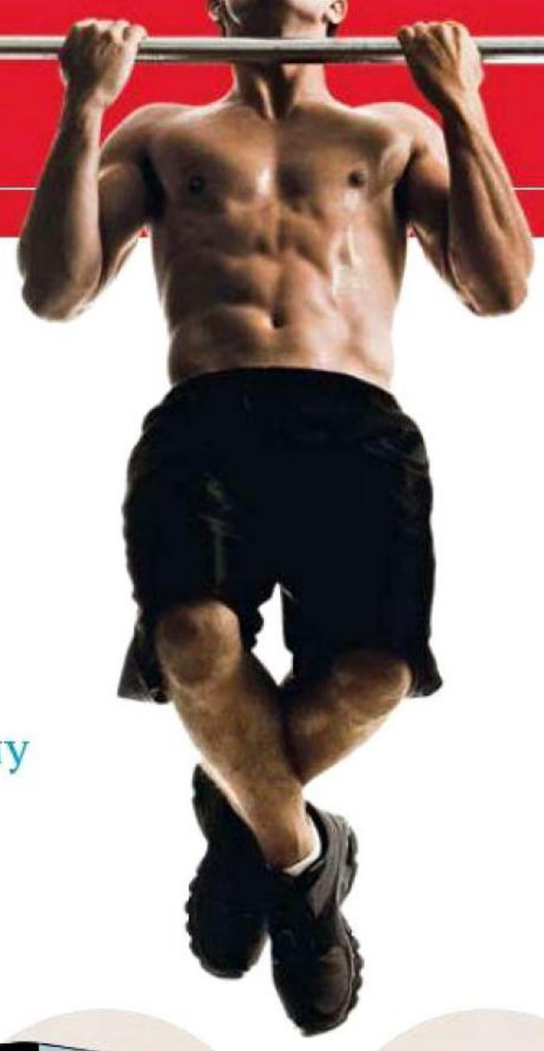
Но есть версия, что в грудную клетку, в смысле ловушку, ты попал намного раньше того момента, когда узнал, что такое фертильность и зрелость. Как говорит Ларри Янг, профессор психиатрии из Университета Эмори (США), тяга к груди — это тяга к эмоциональной близости, которую ты буквально впитал с молоком матери.
Во время грудного вскармливания и у ребенка, и у матери вырабатывается окситоцин, гормон привязанности, который действует как мягкий приятный наркотик. Память об этом остается в мозгу навсегда, и вот уже взрослые дядьки, как дети, тянутся к груди партнерши.

НЕ СОДЕРЖИТ ГМО

Почему у одних девушек во время танца грудь элегантно подскакивает (например, как у модели Кейт Аптон в видеоролике Cat Daddy, оцени на YouTube), а у других — не проявляет никаких признаков прыгучести? Все зависит не от размера даже, а от строения груди — объем жировой ткани, величина собственно молочных желез, количество и качество соединительных тканей у всех разные. И да, грудь, в которой больше жировой ткани, лучше подпрыгивает.

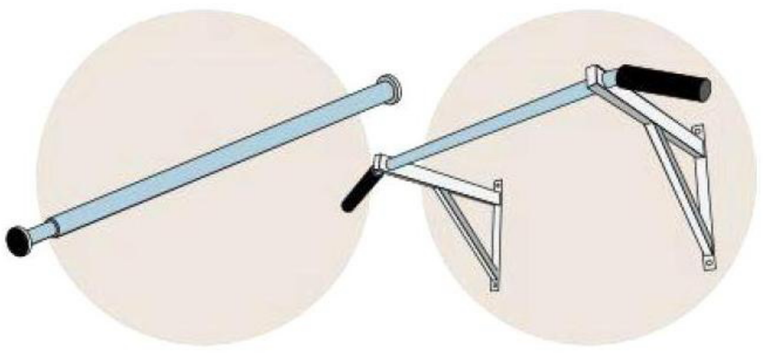
P.S. СЕВЕРНАЯ, ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА И АЗИЯ — РЕГИОНЫ, ГДЕ У ЖЕНЩИН ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ГРУДЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



ВИСИТ, НЕ БОЛТАЕТСЯ

Настало время, когда к уличному турнику примерзают руки. Поэтому мы предлагаем сделать уличный воркаут домашним, пока грачи не прилетели. А уж какой турник тебе нужен — выбирай сам.



ТУРНИК В ПРОЕМ

Простая перекладина, которая крепится враспор в небольшом проеме (как правило, от стены до стены должно быть от 60 до 180 см). Дверной проем вряд ли подойдет (либо перегородишь проход, либо, подтягиваясь, будешь биться головой о верх дверной коробки), а вот коридор — в самый раз. Плюс в том, что не нужно сверлить стены. Выдерживает до 150 кг.

НАСТЕННЫЙ

Стандартный настенный турник крепится к стене четырьмя анкерными болтами и выдерживает не менее 200 кг. Это может быть как обычная перекладина под хват на ширине плеч, так и усложненная конструкция с дополнительными ручками под широкий хват и узкий параллельный хват. Нередко оснащен проушинами, чтоб можно было повесить грушу, грузоблочную систему или зацепить жгут.

НАСТЕННЫЙ С БРУСЬЯМИ

Эта конструкция не крепится намертво к стене. К стене крепятся две пары крюков: повыше и пониже. Развернув тренажер нужной стороной и повесив на верхние крюки, ты получаешь настенный турник под разные виды хватов. Развернув его другой стороной и подвесив на крюки пониже, ты полноценно развлекаешься на брусьях.

ПОТОЛОЧНЫЙ

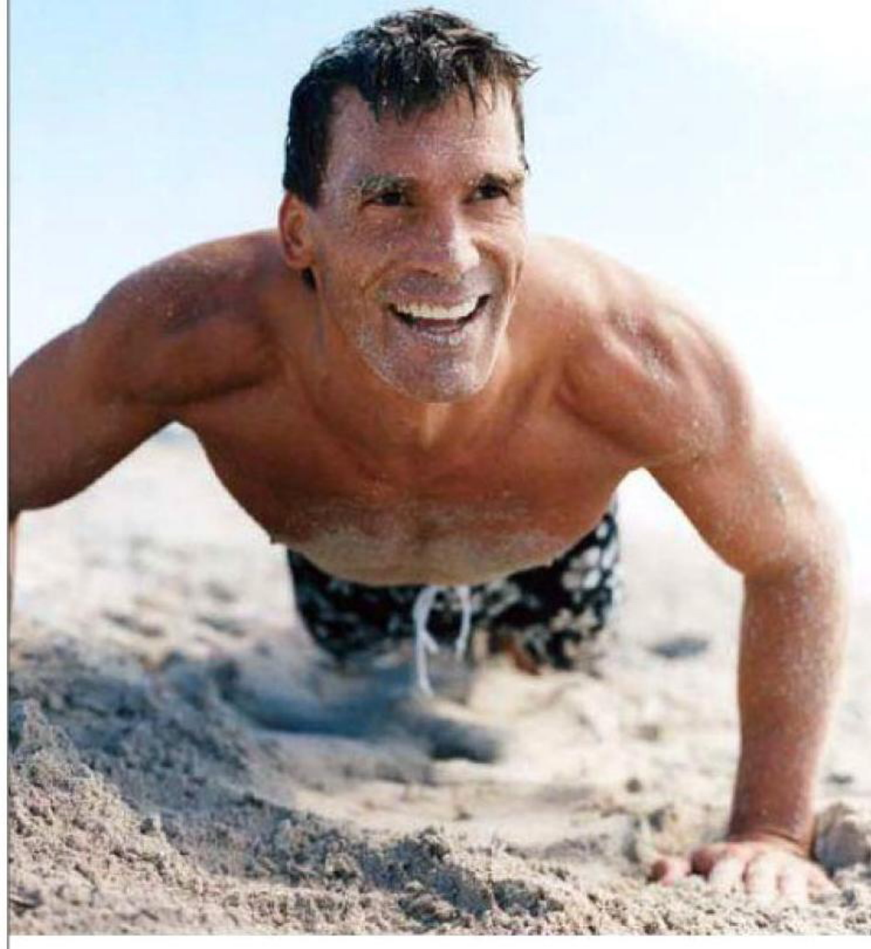
Такой турник сгодится на случай, когда все стены замаскированы шкафами, завешаны картинами или сделаны из пенопласта. Потолок — вещь, как правило, прочная, к нему и крепится турник. Это может быть как простая перекладина, так и сложная конструкция с ручками и для обычного, и для широкого, и для узкого параллельного хвата.

НЮАНСЫ

- Идеальная стена для крепления турника — бетонная или кирпичная. Жиденькая межкомнатная перегородка, пеноблоки, гипсокартон — не подойдут.
- Высота от перекладины до потолка должна быть не меньше 30 см, чтобы во время подтягивания ты не бился макушкой. Если высота потолка позволяет, вешай турник так, чтобы почти касаться перекладины кончиками пальцев, когда стоишь на цыпочках. Со слишком высокого турника придется каждый раз спрыгивать, а это плохо для суставов, особенно когда занимаешься с утяжелителями.
- Обрати внимание на то, чтобы места хвата на турнике были покрыты специальной нескользящей краской.
- Если у тебя девственные ладони, пожалей их и укрась турник мягкими неопреновыми ручками. Также выручают "грипады" — атлетические перчатки-накладки, защищающие ладони от атлетических мозолей.

P.S. ЦИФРЫ ИЗ КНИГИ РЕКОРДОВ ГИННЕССА: 1009 ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА ОДИН ЧАС

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ



... И всё заживёт!

Быть мужчиной — не только интересно, но и травматично. Работа, спорт, хобби — в жизни всегда есть место подвигу, а от подвига до травмы один шаг.

Ссадины, порезы, ожоги или даже раны — спутники мужчины с того самого дня, как он научился ходить и баловаться со спичками. Что поделать, активный образ жизни и мужские профессии берут своё.

Однако если в детстве достаточно было поплевать на ранку и приложить к ней подорожник, то во взрослом мире всё не так просто (да и где сейчас в городе найти подходящий подорожник — тоже вопрос не из лёгких).

К счастью, есть препарат ТИРОЗУР (гель и порошок). ТИРОЗУР — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

Тирозур — и всё заживёт.

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

Виробник:
Енгельхард Арцнаймиттель ГмбХ і Ко
(Германія)

Alpen Pharma

Представництво
"Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Україні
м. Київ, вул. Лісна 30а, 04075
+38044 401 81 03, www.alpenpharma.com.

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.
Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур гель №UA/7786/02/01;
Тирозур порошок №UA/7786/01/01

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

ЗАМЕНИТЕЛЬ ПУЛЬСОМЕТРА
Когда под рукой нет электроники, определить степень нагрузки на сердце поможет старый аналоговый способ.

50–60%*
Дыхание частое, но ты можешь разговаривать

60–70%
Разговаривать становится трудно

70–80%
Между вдохами-выдохами ты можешь выкашлять лишь отдельные слова

80–90%
Разговаривать фактически невозможно – легкие добывают кислород для мышц

90–100%
Очень глубокие, мощные вдохи. Какой там говорить – выжить бы!

* от максимальной частоты пульса

ТРЕНИРОВКА НАД ОШИБКАМИ

Что может быть лучше интервальной кардиотренировки? Только кардиотренировка, выполненная без единого недочета.

ЭКСПЕРТ: ДЖО ДАУДЕЛЛ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Действуй так. На любом из этих тренажеров сначала разогревайся в течение 5 минут. А затем, используя регулятор нагрузки и встроенный пульсометр, проделай следующее. 1 минуту тренируйся на 85–90% от максимальной частоты пульса (чтобы вычислить МЧП, умножь свой возраст на 0,7, а затем вычти полученный результат из 207). 2 минуты проведи в расслабленном режиме на 55–65% от МЧП. Это был один интервал. Сделай 8 интервалов и учти наши рекомендации по работе на каждом тренажере. Слишком сложно? Сделай 6 вот таких интервалов: 2 минуты на 70–80% от МЧП, 2 минуты в расслабленном темпе.

Беговая дорожка

типичная ошибка
Ты бежишь по ровной, параллельной полу поверхности.

как следует
Установи наклон на уровне 1–1,5%. Этот небольшой подъем увеличит интенсивность и жиросжигательный потенциал твоей тренировки без перегрузки ног. А еще благодаря этому уменьшится длина шага и, соответственно, понизится риск получить травму из-за неправильной техники бега.

Эллипс

типичная ошибка
Ты выставляешь слабоватый уровень нагрузки.

как следует
Большинство людей разгоняют эллиптический тренажер и дальше двигаются фактически по инерции, вместо того чтобы с усилием выдавливать каждый шаг. Выставь нагрузку так, чтобы приходилось каждый раз давить на подножки. Сильно не разгонишься, зато сожжешь больше калорий.

Гребной тренажер

типичная ошибка
Ты задействуешь верх корпуса, чтобы сделать гребок.

как следует
На гребном тренажере главная движущая сила – это сила твоих ног. Руки нужны лишь на излете движения, чтобы подтянуть "весла" к груди. А вот в фазе отдыха (55–65% от МЧП) оставляй ноги распрямленными, в то время как руки продолжают таскать "весла" туда-сюда.

Велотренажер

типичная ошибка
Ты как сел в седло – так и сидишь.

как следует
Во время интенсивной фазы каждого интервала увеличивай нагрузку и вставай – как будто заползаешь на велосипеде на крутую горку. Так ты задействуешь кор и верх корпуса – и превратишь преимущественно ножную кардиотренировку в отличную разминку для всего туловища.

P.S. УСТАНОВКИ, ОТДАЛЕННО НАПОМИНАЮЩИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ, НАЧАЛИ ДЕЛАТЬ УЖЕ В КОНЦЕ XVIII ВЕКА

ФОТО: LEGION-MEDIA

16 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МЫ НЕ МОЖЕМ ПОНЯТЬ

1. Почему в кафе по телевизору крутят музыкальные клипы, а в колонках всегда звучит другая музыка.

2. Зачем мужики выплевывают жвачку в писсуар: она ведь не просочится в дырочки, как бы нам ни хотелось.

3. Почему некоторые до сих пор вставляют себе золотые зубы.

4 Зачем в городах белят стволы деревьев: зайцы их не сгрызут, а от насекомых известка не спасает.

5. Зачем некоторые мужчины надевают майку-алкоголичку под рубашку поло.

6. Куда бросать мусор в метро.

7 Почему наши сограждане считают, что брать взятки — это плохо, но давать взятку гаишнику, чтобы избежать штрафа, — это нормально.

8. Вот есть "чаша" и "чашка", "стена" и "стенка", "кора" и "корка". Но почему "тарелка" есть, а "тарелы" — нет? "Палка" есть, а "палы" — нет? "Булка" есть, а "була" где?

9. Зачем люди смотрят, читают, употребляют то, что им не нравится. Ругают — и продолжают смотреть, пользоваться.

10. Почему большинство водителей дожидаются, когда бензин в баке почти или совсем закончится.

11 Зачем кассиры разрывают чек, прежде чем отдать его тебе. Это раньше ты платил деньги, брал чек, шел с ним в нужный отдел и получал товар. При этом чек "гасили" — разрывали или накалывали на спицу. А сейчас-то что?

12. Зачем негры загорают.

13. Зачем нужны разговорные "шоу" на музыкальных радиостанциях: нам хочется просто слушать музыку.

14. Почему наши соотечественники, когда разговаривают с иностранцем по-русски или по-украински, постепенно повышают голос. "Т-О-М-А-Т-Н-Ы-Й-С-О-К!" звучит ничуть не понятнее, чем просто "томатный сок".

15. Зачем нужны пепельницы в современных самолетах.

16 Для чего бабки-энтузиастки кладут в подъездах жилых домов ковры. Зимой они (ковры) вечно мокрые, хлюпают и пахнут. Кажется, помыть плиточный пол проще, чем возиться с этой дрянью.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. ЗОЛОТЫЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ НАХОДИЛИ ЕЩЕ В МОГИЛАХ ЭТРУСКОВ, ЖИВШИХ В I ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ДО Н.Э. В ИТАЛИИ

"АЛЕНКА" ПОТЕКЛА

Чем бы ты ни привык согреваться холодными вечерами, а горячий шоколад в этом смысле — прекрасное решение. Особенно если хочешь слегка выпендриться перед девушкой. Рассказываем, как готовить.

РЕЦЕПТ №1

*Обычный**

Возьми

100 г горького шоколада
½ стакана холодной воды
1½ стакана молока средней жирности (2,5–3,5%)

Приготовь

1. Кастрюлю с водой поставь на средний огонь, разломай шоколад на мелкие кусочки и брось в воду, добавь молоко и, помешивая, доведи до кипения.
2. Снимай с плиты, разливай по чашкам и дай напитку немного остыть. Готово!

*Все рецепты рассчитаны примерно на 2 большие или 4 маленькие чашки.

РЕЦЕПТ №2

Ванильный

Возьми

120 г молочного шоколада
180 г горького шоколада
1 стакан любого какао-порошка
1 л молока средней жирности
25 г сахара
½ стручка ванили

Приготовь

1. На половинке стручка ванили сделай продольный разрез, вычисти семечки в миску, туда же брось разрезанный стручок, засыпь сахар, все перемешай, накрой пищевой пленкой и оставь на ночь при комнатной температуре (сахар должен наполниться ванильным духом).
2. Назавтра закинь обе шоколадки в блендер или кухонный комбайн и покроши их как можно мельче. Из миски с сахаром выуди стручок ванили, добавь измельченный шоколад и какао. Тщательно перемешай. А затем делай так: равными порциями распредели смесь по кружкам, залей равным количеством горячего молока и хорошо перемешай. Можешь все украсить взбитыми сливками.

РЕЦЕПТ №3

Пряный

Возьми

120 г горького шоколада
2 стакана молока средней жирности
Цедру двух апельсинов
½ ч. л. растворимого кофе
Щепотку тертого мускатного ореха

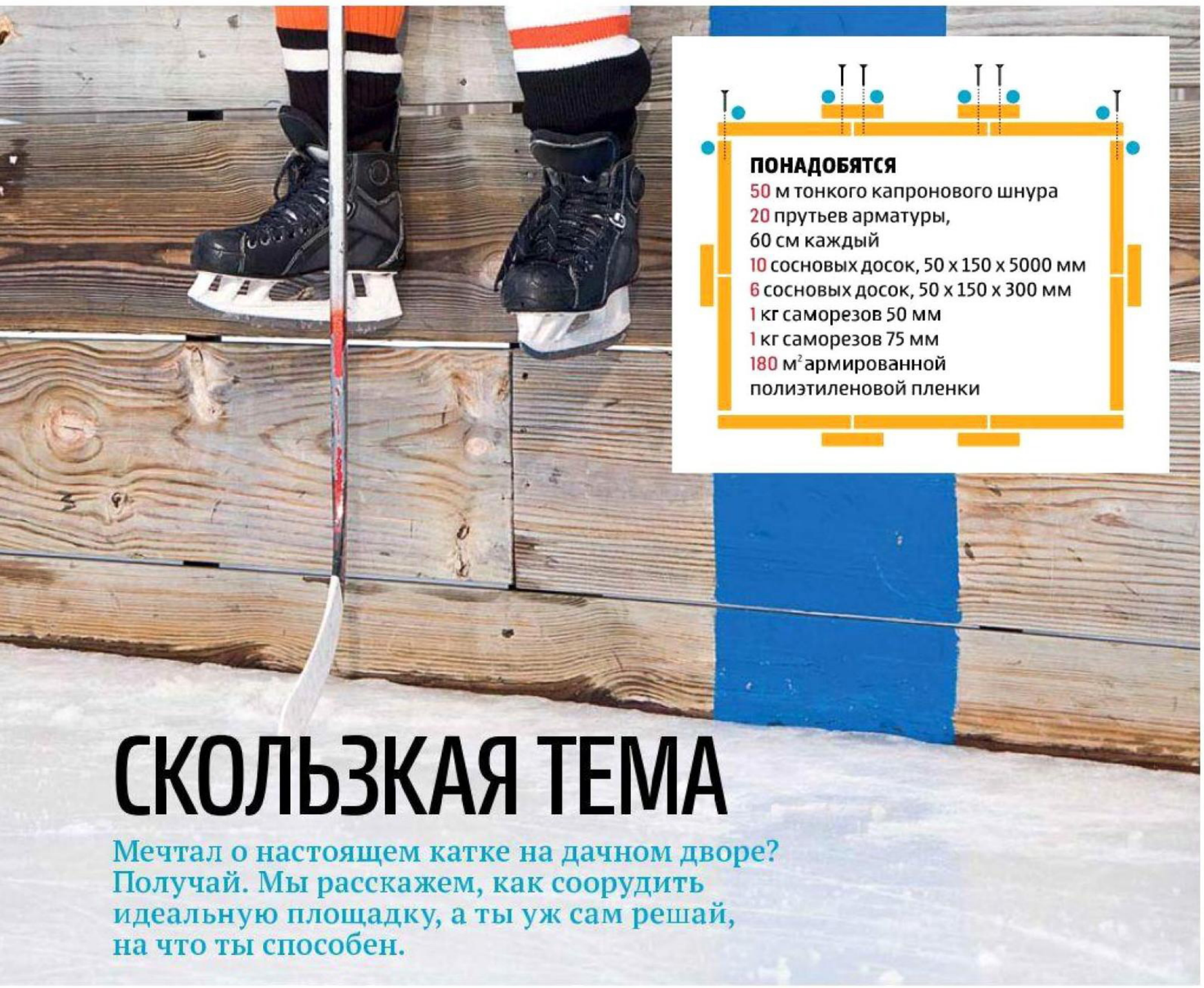
Приготовь

1. В кастрюле смешай молоко, поломанный шоколад, кофе, порванную цедру и мускатный орех.
2. Поставь посудину на слабый огонь и нагревай, помешивая, пока масса не станет однородной. Увеличь огонь и доведи смесь до кипения. Снимай с огня, вылавливай цедру и аккуратно, чтобы не попасть под горячие брызги, взбей до пенистого состояния (венчиком или миксером).
3. Снова поставь кастрюлю на огонь. Доведи до кипения, сними с огня и опять взбей. Подожди, пока смесь остынет до комнатной температуры, а перед подачей снова все повтори: доведи до кипения и взбей.

Рецептами поделился Филипп Пак, шоколатье кафе-бутика Debauve & Gallais

P.S. БЕЛЫЙ ШОКОЛАД ПОТОМУ БЕЛЫЙ, ЧТО В НЕМ НЕТ КАКАО-ПОРОШКА, ЕСТЬ ТОЛЬКО КАКАО-МАСЛО И СУХОЕ МОЛОКО

ФОТО: LEGION-MEDIA



ПОНАДОБЯТСЯ
50 м тонкого капронового шнура
20 прутьев арматуры, 60 см каждый
10 сосновых досок, 50 х 150 х 5000 мм
6 сосновых досок, 50 х 150 х 300 мм
1 кг саморезов 50 мм
1 кг саморезов 75 мм
180 м² армированной полиэтиленовой пленки

СКОЛЬЗКАЯ ТЕМА

Мечтал о настоящем катке на дачном дворе? Получай. Мы расскажем, как соорудить идеальную площадку, а ты уж сам решай, на что ты способен.

ШАГ 1

Выбери площадку поровнее и отмерь на ней прямоугольник 10 х 15 м. По углам хорошенько вбей по арматурине, чтобы над землей осталось торчать 15 см, и натяни между ними шнур. Убери с площадки весь мусор — камни, палки, рыбьи головы.

ШАГ 2

5-метровые доски поставь на ребро по периметру площадки (внутри бечевки) и с внешней стороны соедини их с помощью маленьких досок и 50-мм саморезов.

ШАГ 3

По углам совмести доски под прямым углом и скрепи 75-мм саморезами. Вбей по второй арматурине снаружи каждого угла так, чтобы выступающий угол коробки упирался в щель между двумя металлическими прутьями. Так же вбей по 2 арматурины снаружи коробки в местах стыка 5-метровых досок.

ШАГ 4

Благодаря пленке ты примнешь газон, но не убьешь его. Расстели пленку внутри коробки, соединив места стыка скотчем, если требуется. Прижми ее в углах, чтобы резервуар максимально повторял форму коробки. Свободные края перекинь через борты и, не натягивая, присобачь пленку снаружи к доскам строительным степлером.

ШАГ 5

Время заливать каток, но делать это надо постепенно. Идеальный вариант для заливки — шланг с распылителем. Наполнил резервуар на 2–3 см — оставь на ночь, чтобы вода замерзла. На следующий день добавь еще 3 см — этот слой пусть замерзает две ночи. И так еще пару-тройку раз, пока лед почти не сравняется по высоте с опалубкой.

ШАГ 6

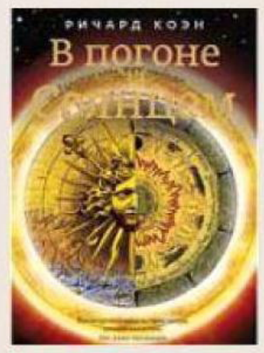
Когда каток покроется царапинами и выбоинами, просто возьми шланг с насадкой-распылителем и пройдись по всей поверхности льда. Или окунай швабру в горячую воду и "мой" лед. Наутро он будет как новый.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ЗАЛИВАТЬ КАТОК НАДО ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ –5°С ПРИ БЕЗВЕТРЕННОЙ ПОГОДЕ, ЧТОБЫ ЛЕД ПОЛУЧИЛСЯ ГЛАДКИЙ

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



В ПОГОНЕ ЗА СОЛНЦЕМ
Ричард Коэн

Ричард Коэн в буквальном смысле объехал весь мир, и все для того, чтобы написать книгу про Солнце — звезду, которая дает нам жизнь. Он изучил сотни томов всевозможной литературы, наблюдал обряды солнцепоклонников, слушал музыку и вчитывался в древние тексты. Если у тебя были вопросы про Солнце — от физики и химии до живописи и религии — и ты не знал, кому их задать, то эта книга для тебя.

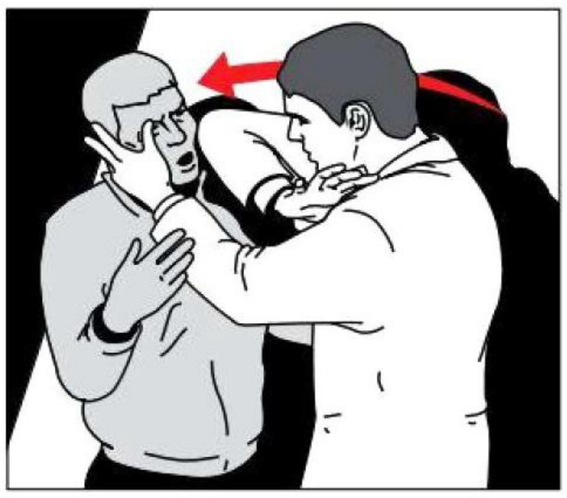
АЗБУКА АНАРХИСТА
Нестор Махно

Мемуары легенды анархистского движения — подробный рассказ о зарождении этого самого движения, который Нестор Иванович не завершил, скончавшись в эмиграции. Но и того, что он успел написать, хватает. Читаешь и словно сам переживаешь события почти столетней давности. В конце — поэтические опыты автора: "Большевику не веря, / Кричали все одно: / "Не ври как сивый мерин, / Мы все идем к Махно!"

САМООБОРОНА

ПОДХОД К ПОДЪЕЗДУ

Даже мастера единоборств нередко оказываются застигнутыми врасплох грабителями в подъездах. Достаточно невнимательно войти внутрь — хлоп по голове, и все дела.



Подходя к подъезду, смотри по сторонам. Заметил подозрительных личностей — будь наготове. Поздно вечером сомнительная компания перекрывает вход в подъезд — возможно, есть смысл зайти в магазин, подождать, пока уйдут. Или хотя бы позвонить домашним, предупредить: мол, сейчас приду, встречайте. Есть оружие — подготовь. И не забывай о простых правилах.

1 Подъезд не должен быть темным. Исправно плати консьержке, сообщай о перегоревших лампочках, устанавливай собственное освещение у себя перед дверью, ставь систему наблюдения, знай в лицо всех жильцов, здоровайся.

2 Подошел к двери подъезда, осмотрелся. Если кто за тобой проскакивает — не оставляй без внимания, хотя бы пропусти вперед.

3 Вошел, почувствовал неладное — притормози на пару секунд. Используй секретный прием, называется "разведчик слушает тишину": приложи ладони к ушам и приоткрой рот — так лучше слышно. Если кто-то ждет тебя с неприятными намерениями, велик шанс, что он себя выдаст.

4 Если на своем этаже слышишь странные звуки, сопение подозрительных личностей — возвращайся в лифт и езжай выше. Обороняться сверху будет проще, чем снизу. Но убежать будет сложнее, учти.

5 По лестнице поднимайся как бы вполоборота, спиной к стенке. Так ты видишь весь лестничный пролет.

Если ты расслабился (ну или зашел в чужой неосвещенный подъезд) и все-таки подвергся нападению, дерись, как в последний раз. Грабитель в подъезде — не уличный хулиган, у него был конкретный план, и у него есть преимущество: он готов к атаке.

1 Как всегда, если грабителей несколько, они вооружены и первым делом приставили тебе нож к шее, — отдай им то, что они просят. Ну а если решил биться, то действуй наверняка.

2 Заметил внезапную атаку подонка? Закрой голову руками и с криком сближайся с ним — прихвати за ворот или за шею и бей головой в лицо, коленом в пах, свали его на землю рывком за затылочно-шейную часть или за ворот куртки и отвесь несколько мощных пинков ногами.

3 Если гад не один, старайся прижаться спиной к стене и отбиваться короткими сериями ударов (подойдут удары ногой в колено и пах, руки при этом прикрывают твою голову).

4 Если удалось пробить одного противника, сближайся с ним, схвати и прикрывайся им от другого нападающего. Кричи, привлекай внимание соседей, зови на помощь. Если честно, тебе вряд ли помогут, но зато ты нарушишь планы нападавших "обуть" тебя по-тихому, да и себя заведешь на бой.

5 Получилось отбиться — беги к выходу, на улицу и ищи помощи у прохожих, кричи, зови соседей. Обязательно вызывай милицию. Если подонки выбежали из подъезда — не преследуй их, но постарайся запомнить приметы.

ЭКСПЕРТ: Максим Шрамков, инструктор клуба "Самооборона 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

ПИШИТЕ ПИСЬМА МЕЛКИМ ПОЧЕРКОМ

Бессмысленное выражение из серии "дитям мороженое, бабе цветы" тоже пришло из советского кино. Это слова из песни, которая звучала в короткометражке "Возьмите нас с собой, туристы" (1970): "А ты пиши мне письма мелким почерком, поскольку места мало в рюкзаке".

С КОНДАЧКА

По одной из версий, имеется в виду сканда-чок — прием в мужском народном танце, когда удалой плясун бодро выступает ногой вперед, пяткой в землю, носком вверх. Поэтому "с кондачка" и употребляется в значении "лихо, не раздумывая".

ПОД МУХОЙ

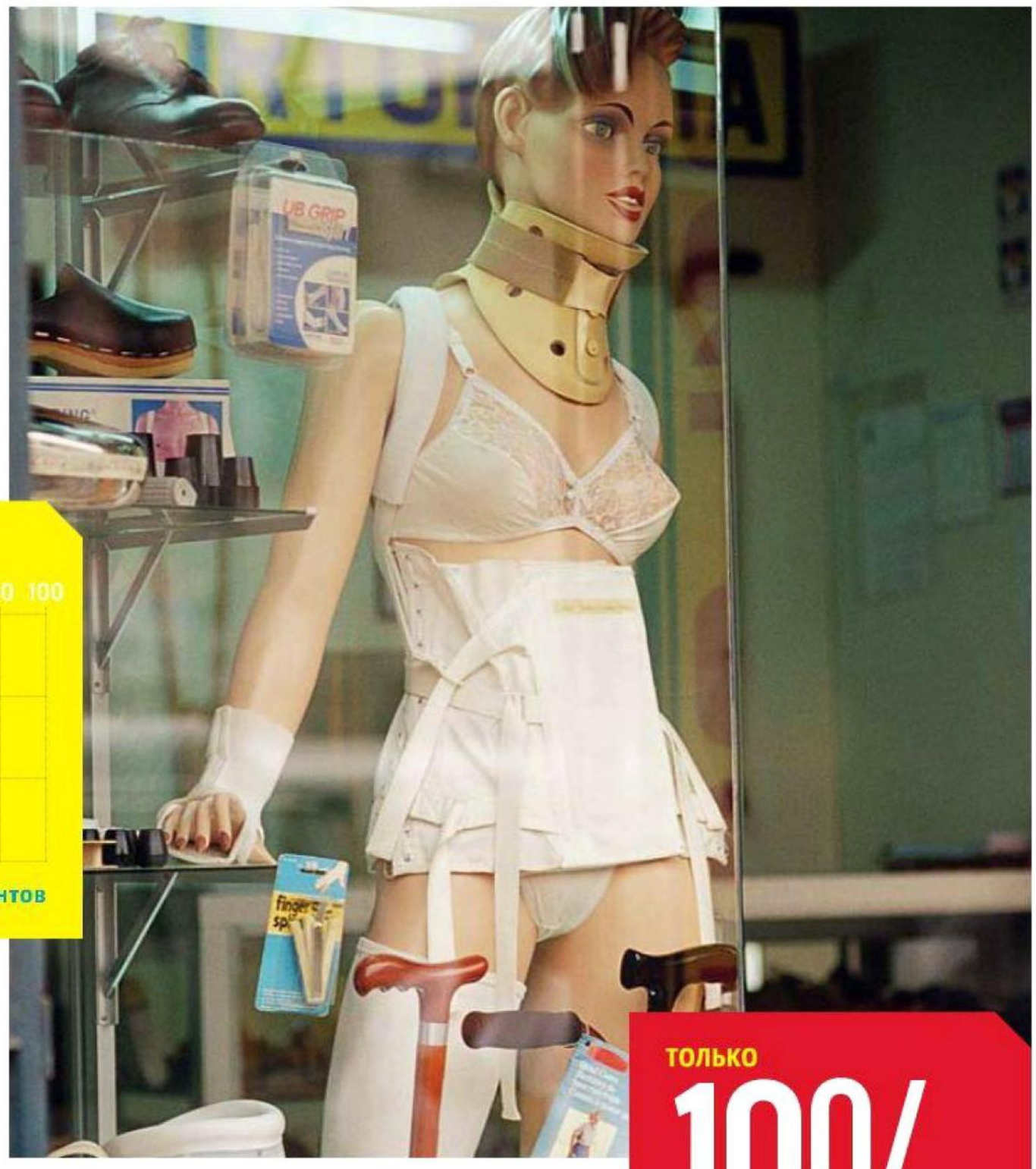
Раньше говорили "с мухой". "Муха", или "мушка", — модная в начале XIX века карточная игра. Выигравший оказывался "с мухой", т.е. с удачей, с победой, с деньгами и (как следствие) с выпивкой. Позже "с мухой" превратилось в "под мухой" — по аналогии с фразой "под хмельком".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

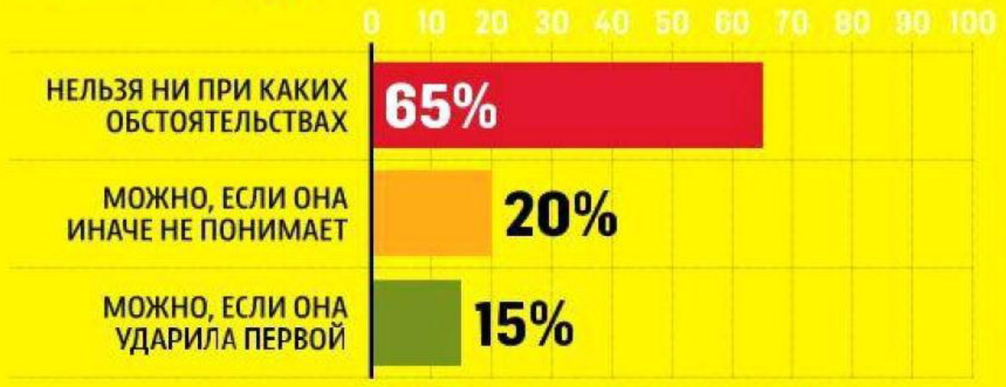
P.S. ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ СОВЕРШАЕТСЯ ОКОЛО ЧАСА НОЧИ. В 5 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В 12 ИЛИ В 2 НОЧИ

БОЙ С БАБОЙ

41% женщин сообщают, что хотя бы однажды они получали удар от мужа. Давай посмотрим, как ко всему этому относишься ты.



Можно ли ударить женщину?


0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
НЕЛЬЗЯ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
65%
МОЖНО, ЕСЛИ ОНА ИНАЧЕ НЕ ПОНИМАЕТ
20%
МОЖНО, ЕСЛИ ОНА УДАРИЛА ПЕРВОЙ
15%

Источник: опрос MH, 7229 респондентов

● Большинство мужчин, ударив жену, считают, что в результате они не ухудшили или даже улучшили свои отношения с ней. В то же время 43% женщин, которые получали от мужа, сообщают, что после первого (или даже единственного) такого случая начали бояться его хотя бы время от времени.

КОНСОРЦИУМ ЖЕНСКИХ НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ

● Во время, казалось бы, обычной домашней ссоры твоя женщина летит на тебя с кулаками и сковородкой? Здесь в силу вступает твое воспитание. Сегодня женщины имеют с мужчинами равные права и доказывают, что они вовсе не слабый пол. Но все равно: среднестатистический мужик всегда сильнее такой же женщины. Обижать слабых всегда считалось низким. Пока ее кулак не достиг своей цели, задайся вопросом: зачем же я ее довел так, что она меня бьет? Или как вариант: а нужна мне такая женщина? И помни: все всегда можно обсудить. Если твоя милая по природе своей экспрессивна и так выражает свою любовь — терпи. Изучи боксерские уклоны, чтобы увернуться от летящей посуды. Сожми зубы и наклони лоб, чтобы пощечина не пришлась в подбородок. Изучи нырок с проходом в ноги: нырнул, схватил любимую сзади в охапку, поцеловал, извинился.

МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР САМООБОРОНЫ, ПСИХОЛОГ

● У женщин, которые подвергаются насилию: в два раза повышается риск депрессии (заболевания, а не просто плохого настроения); они почти вдвое чаще сталкиваются с проблемами, вызванными чрезмерным употреблением алкоголя; на 16% выше риск родить недоношенного ребенка. Также среди последствий: посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение пищевого поведения, тревожное расстройство, склонность к суициду.

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

● По данным, опубликованным ostanovimnasilie.org.ua, каждые 30 минут в Украине жертвой так называемых домашних разборок становится 1 женщина. В мире 1 из 3 убитых женщин погибает от насильственных действий супруга/партнера (настоящего или бывшего).

OSTANOVIMNASILIE.ORG.UA

ТОЛЬКО 10% ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В МИЛИЦИЮ. А ЗРЯ. СОГЛАСНО СТАТЬЕ 173-2 КОДЕКСА УКРАИНЫ ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ НАРУШЕНИЯХ, "ВЧИНЕННЯ НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї... ТЯГНУТЬ ЗА СОБОЮ НАКЛАДЕННЯ ШТРАФУ ВІД 3 ДО 5 НЕОПОДАТКОВУВАНИХ МІНІМУМІВ ДОХОДІВ ГРОМАДЯН, АБО ГРОМАДСЬКІ РОБОТИ НА СТРОК ВІД 30 ДО 40 ГОДИН, АБО ВИПРАВНІ РОБОТИ НА СТРОК ДО 1 МІСЯЦЯ З ВІДРАХУВАННЯМ 20% ЗАРОБІТКУ, АБО АДМІНІСТРАТИВНИЙ АРЕШТ НА СТРОК ДО 5 ДІБ".

P.S. КАЖДАЯ 3-Я ЖЕНЩИНА В МИРЕ СТАЛКИВАЛАСЬ С ФИЗИЧЕСКИМ ИЛИ СЕКСУАЛЬНЫМ НАСИЛИЕМ СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МЕДИТАЦИЯ ПРОТИВ СОПЛЕЙ

Хорошая физическая форма помогает организму лучше противостоять всяким ОРВИ и ОРЗ. А если украсить свой досуг еще и осознанным отрешением от забот и тревог, то будет совсем прекрасно.

Как выяснили умы из Университета штата Висконсин (США) в ходе 8-недельного эксперимента, регулярные сеансы медитации укрепляют противовоздушную оборону твоего организма почти так же эффективно, как это делают регулярные тренировки. Рассказываем чуть подробнее.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

БЕЗДЕЛЬНИЧАЙ ✗

Контрольной группе из 51 взрослого человека в течение 8 недель не позволяли ни заниматься фитнесом, ни медитировать. В итоге большинство из них (40 человек) в следующие 8 месяцев схватили вирус. Болезнь длилась в среднем 8,89 дня.

ТРЕНИРУЙСЯ ✓

Вторая контрольная группа — 47 взрослых — в течение всех двух месяцев ходила на тренировки, кардио и силовые. Каждый день по 45 минут. В следующие 8 месяцев простудой заболели всего 26 человек, болезнь в среднем длилась 5,04 дня.

МЕДИТИРУЙ ✓

Третья подконтрольная группа — 51 взрослый — практиковала медитацию ясного ума (или медитативного сосредоточения — посмотри в Сети, что это). В итоге потом заболели 27 человек, болезнь в среднем длилась 5,13 дня.

Men's Health
ПОДПИСКА

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.
2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanomamedia.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Україна
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539
ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс .....Область .....
Город .....
Дом..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях..
*Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	120,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	240,00 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	76,80 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	153,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины.
В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

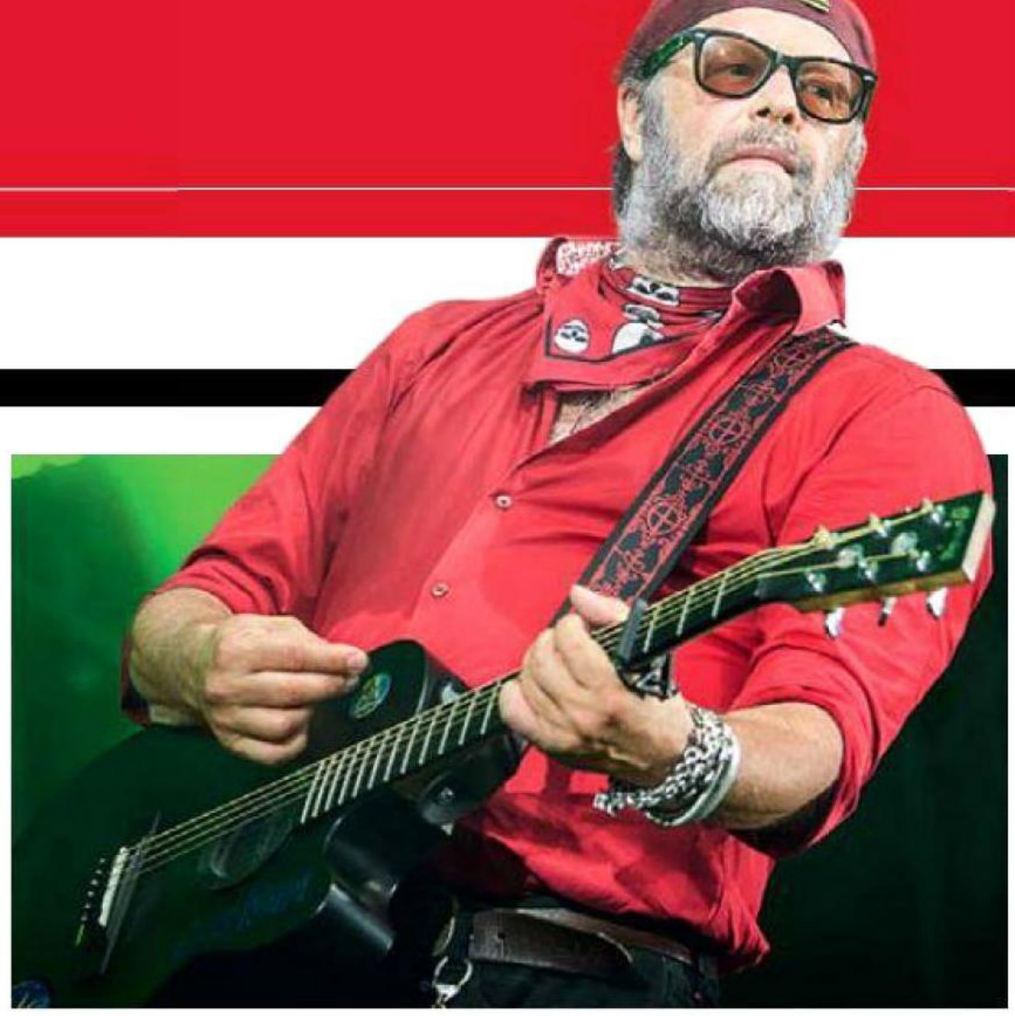
WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

ПОСЛУШАТЬ



1 ДЕКАБРЯ

LIMP BIZKIT

Киев, Stereo Plaza

Концерт Limp Bizkit — это гарантия того, что будет громко, бодро и угарно. Ничего другого от увешанных платиновыми дисками и разнообразными премиями легенд нью-метала никто и не ждет.

13 ДЕКАБРЯ

АКВАРИУМ

Киев, МЦКИ "Октябрьский дворец"

Борис Борисович Гребенщиков празднует свое 60-летие. Приходи, поздравь юбиляра. Главное, не пойте всем залом "Happy birthday, dear Boris".

28 ДЕКАБРЯ

ARMIN ONLY INTENSE

Киев, МВЦ

Армин ван Бюрен снова едет в Киев с новым сольным танцевальным шоу, посвященным выходу нового альбома. Живые выступления музыкантов и вокалистов, участвовавших в записи, спецэффекты и невероятный драйв. Проводи год, танцуя.

ПОСМОТРЕТЬ

С 28 НОЯБРЯ*

"Олдбой"

Самый радикальный чернокожий режиссер Америки (и мира) Спайк Ли переснял азиатскую классику про парня, которого однажды похитили и который провел в одиночной камере 20 лет, так и не узнав за что и не увидев похитителей. Оказавшись на свободе, герой решает отомстить, но все оказывается страшнее, чем он мог предположить.

С 5 ДЕКАБРЯ

"Капитан Филлипс"

Основанный на реальных событиях триллер про капитана грузового судна Ричарда Филлипса, который в апреле 2009-го провел некоторое время в плену у сомалийских пиратов. Роль героического капитана исполняет Том Хэнкс, который, наверное, будет претендовать на премию "Оскар".

С 19 ДЕКАБРЯ

"Хоббит: Пустошь Смауга"

Вторая часть кинотрилогии про хоббита, отправившегося в путешествие, в которое он совершенно не хотел отправляться. Приключения и погони, магия, спецэффекты по последнему слову техники и куча хороших артистов в детской сказке для взрослых.

ПОСЕТИТЬ

8–9 ДЕКАБРЯ

ПИСЬМА И ПЕСНИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ВРЕМЕН КАРАОКЕ, ДОРОЖНЫХ ПРОБОК И ВЫСОКИХ ЦЕН НА НЕФТЬ

Киев, МЦКИ "Октябрьский дворец"

Очередной спектакль "Квартета И" — театрально-музыкально-мультимедийный проект собственно "Квартета" и группы "Несчастный случай". Возможно, будет смешно. Возможно, будет грустно. Возможно все.

ДО 8 ЯНВАРЯ

MICHAEL KENNA

Киев, галерея Brucie Collections

Майкл Кенна — один из лучших фотопейзажистов современности, чьи черно-белые работы находятся во многих коллекциях по всему миру. На выставку стоит сходить хотя бы для того, чтобы понять, насколько украинская фотография отстала от мировой. И это при том, что Кенна все еще снимает на пленку.

ПОИГРАТЬ

NEED FOR SPEED: RIVALS

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Новая часть самой известной гоночной серии обещает кое-что необычное. Например, полное объединение одиночной и мультиплеерной игры: теперь в управляемых компьютером соперников и полицейских может в любой момент "вселиться" кто-нибудь из твоих друзей или вообще любой игрок из Сети. Ну и как положено: живописные европейские и американские пейзажи, десятки лицензированных дорогущих тачек и женщины с выдающимися ногами.

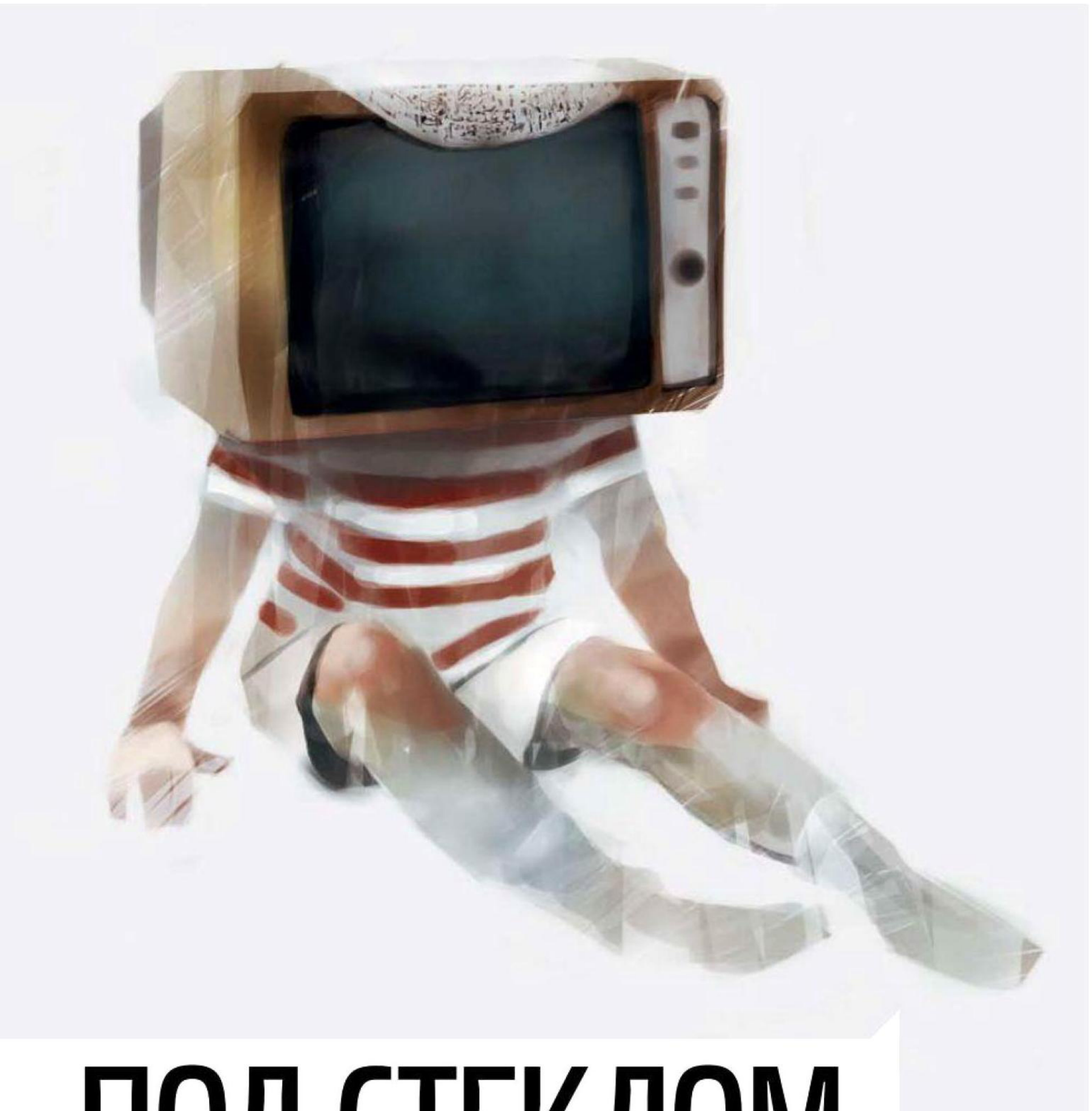
BATMAN: ARKHAM ORIGINS

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS3, XBOX 360

Третья часть сверхуспешной трилогии про Темного рыцаря — это пролог к предыдущим играм серии. Еще не получивший как следует по ушам Бэтмен бросает вызов мафиози по прозвищу Черная Маска. А дальше известно что: зрелищные битвы, хитроумные гаджеты, беспринципные злодеи и ты, хмурый народный мститель, не жалеющий себя ради победы над злом.

P.S. 6 ДЕКАБРЯ В КЛУБЕ MUSIC PALACE (КИЕВ) СОСТОИТСЯ КОНЦЕРТ SCHILLER. КТО В КУРСЕ — ТОТ ПОЙДЕТ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.



ПОД СТЕКЛОМ

Представь, что твоя жизнь стала телесериалом, который показывают по ЦТ. О том, как живется внутри самого длинного документального проекта в истории, рассказывает Антон Иванов.

СВЕТ В ЗАЛЕ ЗАЖЕГСЯ, И РАЗДАЛИСЬ АПЛОДИСМЕНТЫ. Меня попросили встать, я неуклюже раскланялся — давненько я не чувствовал себя так глупо.

Дело было на премьере фильма “Рожденные в СССР. 28 лет”. Это уже 4-я часть сериала обо мне и еще 19 ребятах из бывшего СССР, нас снимают каждые 7 лет. Сама идея разговаривать с детьми на серьезные темы через такие интервалы принадлежит классику британской документалистики Майклу Эпдету, который решил на деле проверить фразу Августина Блаженного: “Дайте мне ребенка в 7 лет, и я скажу, каким он будет человеком”. Своих героев англичане снимают уже более полувека. В августе 1990-го за ту же идею взялся режиссер Сергей Мирошниченко. И я бы понял овацию зрителей ему и съемочной группе.

Но зачем хлопать мне? Я же просто в очередной раз разрешил снимать свой быт: завтракал перед камерой, отводил детей в сад, ехал на работу, пил кофе... И тем не менее вот мне пожимают руку какие-то незнакомые люди — молодец, мол.

Я часто оказываюсь в нелепом положении: я человека вижу впервые, а он о моей жизни осведомлен, и весьма неплохо. В римском аэропорту Фьюмичино этим летом ко мне обратился прохожий, чтобы уточнить некоторые подробности моей биографии. Я, конечно, все уточнил, но мне было неприятно, что он видит, как я в 11 утра коротаю время за бутылкой вина (пусть и маленькой). В школе у сына, в метро, в офисе Google, в Театре Наций, в церкви на Пасху, на презентации Microsoft Surface — я натыкаюсь на узнавание. Верхом абсурда было, когда актер Андрей Мерзликин сфотографировался со мной, чтобы показать снимок друзьям. Эй, кто из нас звезда?

Разница в том, что Мерзликина знают и судят по тем образам, которые он играет в кино. А меня — по моей жизни, которая зрителям все равно кажется художественным фильмом. И мне это не всегда нравится.

В начале 90-х серию про 7-летних я стеснялся смотреть даже при родственниках. С премьеры “14-летних” я, красный как рак, выскочил при первых же кадрах: там я на концерте подпеваю песне “Фантом” группы “Чиж и компания”. Чувство, когда ты в центре внимания, но тебе хочется провалиться под землю, знакомо каждому. Например, ты привел девушку знакомиться с родителя-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

ми, а они вытаскивают альбом с фотографиями, на которых тебе год и одежды на тебе меньше, чем на Тарзане. Примерно так же неприятно мне было глядеть на себя из зала и слушать свои разглагольствования в ответ на вопросы "Есть ли бог?" и "Что такое счастье?". Господи, да я-то откуда знаю?! И какой же у меня, оказывается, отвратительный голос!

Когда все это начиналось, мне было семь лет, и я особо не думал о последствиях — просто делал то, что велели взрослые. Сказали отвечать на вопросы — сижу и отвечаю. В памяти остались только колючий свитер, мохнатый микрофон и писк электрической хлопушки, возвещавший начало дубля. А еще помню, что от обилия вопросов болела голова. Хотел ли я тогда стать звездой? Да меня больше волновало, что на съемках в школе меня посадили за одну парту с девочкой, которая мне нравилась.

В 14 ЛЕТ ЖЕЛАНИЯ ДЕЛАТЬ, что говорят взрослые, не было ни капли. А от мысли, что за мной повсюду будут ходить люди с камерами, становилось дурно. Я до сих пор отчетливо помню звонок режиссера, сообщившего о грядущих съемках: "Алло, Антон? Это Сергей Мирошниченко..." Я судорожно сжал трубку телефона (даже помню ее на ощупь), посмотрел в окно и сразу стал думать, как откосить.

Я упирался как мог и едва не сорвал проект: не дал снимать себя ни с друзьями, ни в школе, еле-еле согласившись на интервью в квартире. Я только освоился в новой школе и совсем не хотел как-то отличаться от одноклассников: только перестал быть новеньким, и на тебе — "звезда кино". Это только кажется, что подростки рвутся быть "не как все". Они рвутся быть не как взрослые, а выделиться из своей толпы решится не каждый тинейджер.

Сейчас я даже рад, что тогда так жестко ограничил проникновение фильма

в свою жизнь. В ином случае мне бы пришлось куда сильнее краснеть за ту серию (не зря же говорят, что подростки в пубертате — это вообще отдельный тип людей). На самом деле сделать так, чтобы мне стало стыдно, авторы фильма могут в любой момент: на каждого героя у них есть более чем по 600 часов видео. И все же я больше не стесняюсь фильма до дрожи: я вполне пережил в этом году показ всех серий по ТВ. Но я все так же досадую, что те, кто обсуждает меня, не до конца понимают обстоятельства и мотивы моих поступков. Ведь, как ни крути, жизнь сложнее любого, даже самого правдивого фильма.

В СЕМЬ ЛЕТ Я ПРОСТО ДЕЛАЛ ТО, ЧТО ВЕЛЕЛИ ВЗРОСЛЫЕ. СКАЗАЛИ ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ — СИЖУ И ОТВЕЧАЮ

"РОЖДЕННЫЕ В СССР" — это зеркало, в которое хочешь не хочешь, а раз в несколько лет приходится заглядывать. И соотносить озвученные ранее мечты/ожидания с реальностью. Причем ожидания не только свои, но и зрителей, которые активно обсуждают персонажей в Интернете: "Антон поразил в детстве своей рассудительностью и серьезным взглядом. Думала, что-то интересное из него вырастет. Такой свободный молодой человек казался. А потом обычность жизни его захлестнула. И радости в его глазах от жены, работы, детей особой не увидела..." Или так вот: "Антон — типа золотая молодежь... Поведение раздражающее с первой серии. И невооруженным взглядом видно, что ответы на вопросы отрепетированы". Также я узнаю, что я — "апогей лени". Что денег у меня "хоть жопой ешь, и всю жизнь никаких проблем". Что некая девушка "думала, он будет работать в каких-то серьезных изданиях". Целая страна считает меня не чужим для себя человеком, и в целом от меня ждали большего. Но я разочаровал ("Зачем хату на Набережной продал?!").

Ну что ж, добро пожаловать в нашу жизнь, устраивайтесь поудобнее, продолжение последует — героям "Рожденных" по 30–31, а значит, через 4 года снова начнутся съемки. "Мы верим в вас — отожгите, не разочаруйте нас", — как сказал мне один поклонник "Рожденных". О'кей, как скажете. Начинаем жечь.

P.S. Но есть один плюс во всем этом. Не каждый из моих приятелей помнит себя в 7 лет. А я могу в любой момент сунуться в YouTube и получить не только картинку, как дедушка ведет меня смотреть парад, но и сведения, что я тогда думал о своей жизни ("мне ничего не нужно, я думаю, я хорошо живу"), нашей стране ("мы догоняем капиталистические страны, мы пока сил набираемся") и будущем ("наверное, будет переворот"). Мой большой совет тем, у кого есть дети: попробуйте сами дома с ними повторить такой же эксперимент — снимайте их каждые 7 лет (вопросы можно позаимствовать из "Рожденных в СССР"). Поверьте, в будущем это видео им будет смотреть куда интереснее, чем то, на котором они задувают свечки на торте. ■

НЕ РУЖЬЕМ, ТАК КАТАНИЕМ

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ О ВИДАХ СПОРТА, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСМОТРЕТЬ НА ПРЕДСТОЯЩИХ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. НА ОЧЕРЕДИ — БИАТЛОН.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

БИАТЛОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Мы попросили Антона посмотреть на мужской биатлон с твоего места, то есть с дивана перед телевизором, и рассказать, как и что смотреть на Олимпиаде. Антон расположил гонки по нарастанию зрелищности — самая интересная замыкает список.

1. Индивидуальная гонка

ДИСТАНЦИЯ
4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 20 КМ
СТРЕЛЬБА
1 И 3 РУБЕЖИ — ЛЕЖА; 2 И 4 — СТОЯ

Атлеты стартуют по одному через равные промежутки времени. Побеждает тот, кто быстрее закончит гонку. По большому счету, спортсмены борются не столько друг с другом, сколько со стрелкой секундомера. Это не очень наглядно, и поэтому такую гонку сложно смотреть новичку. Кроме того, это единственная гонка, в которой за промах дают не штрафной круг, а штрафную минуту. В итоге результаты стрельбы внешне не так драматичны — никто не нарезает круги на пятачке для “провинившихся”.

АНТОН ШИПУЛИН

Родился: 21.08.1987

Рост: 185 см

Вес: 80 кг

Бронзовый призер чемпионатов мира – 2012 и 2013 в гонке преследования, серебряный призер чемпионата мира – 2012 в масс-старте, серебряный призер ЧМ-2011 в эстафете.

2. Спринт

ДИСТАНЦИЯ
3 + 4 + 3 = 10 КМ
СТРЕЛЬБА
1 РУБЕЖ — ЛЕЖА; 2 РУБЕЖ — СТОЯ

В спринте тоже старт не общий, а раздельный. Однако спринт интереснее индивидуальной гонки, потому что за промахи дают штрафные круги. И еще потому, что на Олимпиаде по результатам спринта определяется, с каким интервалом будут стартовать атлеты в гонке преследования (смотри ниже).

3. Гонка преследования

ДИСТАНЦИЯ
2,5 + 2,5 + 2,5 + 2,5 + 2,5 = 12,5 КМ
СТРЕЛЬБА
1 И 2 РУБЕЖИ — ЛЕЖА; 3 И 4 — СТОЯ

Первым стартует победитель спринта, который был определен накануне, за ним по очереди все остальные. Они выходят на старт, следуя правилу: на сколько в спринте ты отстал от лидера, на столько позже него ты выйдешь в гонке преследования. Спортсмены борются уже не за лучшее время, а за возможность первым пересечь финишную линию. Самый напряженный и интересный, естественно, — четвертый огневой рубеж и последние 2,5 км.

4. Масс-старт

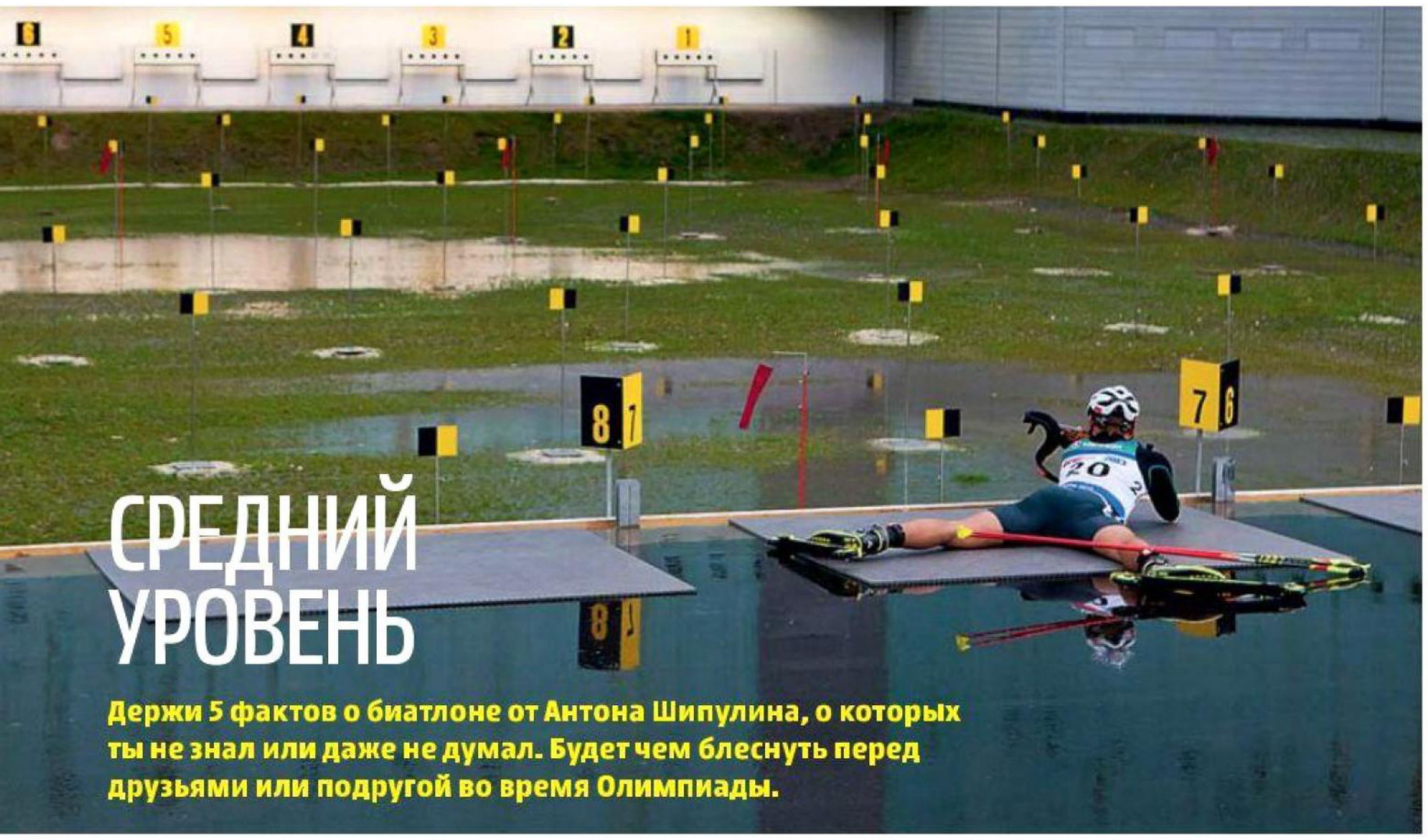
ДИСТАНЦИЯ
3 + 3 + 3 + 3 + 3 = 15 КМ
СТРЕЛЬБА
1 И 2 РУБЕЖИ — ЛЕЖА; 3 И 4 — СТОЯ

Все спортсмены стартуют одновременно и борются друг с другом лицом к лицу или скорее локтем к локтю. Естественно, неофиту такой биатлон смотреть интереснее, чем гонки с раздельным стартом.

5. Эстафета

ДИСТАНЦИЯ
7,5 + 7,5 + 7,5 + 7,5 = 30 КМ
СТРЕЛЬБА
НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПО ДВА РУБЕЖА: 1 — ЛЕЖА, 2 — СТОЯ

Тут коллективный старт только на первом этапе. В эстафете легко начать сопереживать гонщику, потому как ответственность каждого атлета здесь больше, чем в индивидуальной гонке: провалив свой этап, ты подводишь еще трех членов команды. Именно поэтому она мне кажется самой интересной для зрителя.



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Держи 5 фактов о биатлоне от Антона Шипулина, о которых ты не знал или даже не думал. Будет чем блеснуть перед друзьями или подругой во время Олимпиады.

1 Им некуда больше спешить

Тебе кажется, что биатлонисты как-то медлят, когда стреляют? На самом деле я думаю, мы тут достигли предела человеческих возможностей. Сравни: в 50-х годах прошлого века биатлонист тратил на один огневой рубеж 23 мин., в современном биатлоне это время сократилось до 20–30 сек. (на эстафетах оно может быть больше, если спортсмен использует дополнительные патроны). За эти секунды я успеваю перезарядить ружье, изготовиться (то есть занять единственно верную для меткой стрельбы позицию на коврике), определить поправку на ветер по флажкам на полигоне и произвести 5 выстрелов. При этом мое сердце колотится с частотой 180–190 ударов в минуту — я же только что бежал гонку.

2 Тяжело быть первым

На соревнованиях по биатлону все огневые рубежи пронумерованы, выбирать можно любой из тех, что не занят, но никто из ребят никогда добровольно не ляжет на первый номер (рубежи с 1 по 15 отводятся только для стрельбы из позиции лежа). Этот рубеж находится в непосредственной близости от бокового ограждения, а при ветре у стенки всегда образуются закручивающиеся потоки воздуха, которые непредсказуемо влияют на траекторию пули.

3 Немного физики

Во всех видах спорта, где атлеты соревнуются на лыжах и имеют возможность бежать в группе, на спуске первым ехать невыгодно. Под уклон мы катимся по лыжне, и получается, что первый "разогревает" след, прикладывая больше сил, чем те, кто следует за ним (в лыжне от трения образуется тонкая водяная пленка, по которой скользить легче, чем по холодному снегу). "Отсидеться в потоке", то есть ехать на спуске в группе за лидером, экономя силы, — важный тактический прием, обращай внимание на то, как им пользуются чемпионы на соревнованиях.

4 Перезагрузка

Мы быстро восстанавливаемся физически — буквально за ночь. Это необходимо: на соревнованиях сплошь и рядом бывает так, что сегодня у тебя один старт, а завтра уже другой. При этом нагрузки у нас приличные. Посуди сам: самая короткая дистанция в биатлоне — 7,5 км (один этап в эстафете), самая длинная — 20 км (индивидуальная гонка), и выкладываемся мы каждый раз по полной. А вот психологическая усталость накапливается.

5 Клинический случай

Для нас психическая устойчивость нередко бывает даже важнее, чем физическая форма. Представь, что ты только что проиграл одну гонку, а завтра тебе выходить на эстафету, где от тебя зависит результат твоих товарищей по команде. Справиться с таким нервным напряжением непросто, но нам помогают маленькие хитрости, которые передаются из поколения в поколение в сборной. Например, чтобы точно стрелять, ни в коем случае нельзя думать о результате: о том, как ты не делаешь ни одного промаха или, наоборот, мажешь. Вместо этого мы сосредоточиваемся на самом процессе стрельбы: на изготовке, на том, как правильно положить палец на спуск, как задержать дыхание. ■

ВЫРАСТИ ЭКСПЕРТА

Даже если ты живешь в Крыму и о лыжах не мечтаешь, эти советы Антона помогут тебе развить правильное отношение ребенка ко многим видам спорта.

КУЙ ПОКА ГОРЯЧО

Прививай сыну любовь к лыжам с молодых ногтей. Поставь его на лыжи лет в 5, чтобы в 7 он уже сам захотел пойти заниматься лыжным спортом. Мои родители сделали именно так.

РАСТИ ЛЫЖНИКА

Пускай парень занимается в секции или школе по лыжным гонкам как минимум лет до 15. Ему ведь этот вид спорта нравится? Без серьезной лыжной подготовки биатлонистов не бывает, а научиться стрелять можно и в 18, и в 20 лет. Я знаю ребят, которые попали в биатлон именно в этом возрасте.

ПРИТОРМОЗИ

Не хочешь, чтобы твой сын перегорел раньше времени? Говори ему слова, которые я в детстве часто слышал от отца: "Не пытайся прыгнуть выше головы на соревнованиях. После 15–16 лет, когда твой организм более-менее сформируется, настанет время настоящего спорта — тогда и будешь показывать все, на что способен". Уверен, что этими словами он меня спас как минимум от пары серьезных травм, которые могли поставить крест на моей спортивной карьере.

ПОКАЖИ ВИНТОВКУ

Моя любовь к биатлону началась в 15 лет с того, что я взял в руки винтовку, которую принесла домой старшая сестра (она начала заниматься биатлоном раньше меня). На следующий день я потребовал у родителей, чтобы они отдали меня на биатлон. Уже через год у меня был такой прогресс, что я попал на международные юношеские соревнования. Ты понял, что делать: просто дай подростку-лыжнику позаниматься стрельбой. Если он загорится — ты вырастил биатлониста, неважно, станет он потом чемпионом или нет.

www.lacoste.com
UNCONVENTIONAL CHIC
LACOSTE
*Нетрадиційний шик. Вісімдесята річниця
CELEBRATING EIGHTY

ДОРОГИ ЖИЗНИ

ЭНЕРГИЯ, ТОПЛИВО, КИСЛОРОД — ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО, ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ЧЕРЕЗ ЭТУ НЕВИДИМУЮ СИСТЕМУ ДОСТАВКИ. ВОСПОЛЬЗУЙСЯ НАШИМ РУКОВОДСТВОМ ИЗ СЕМИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ШАГОВ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ — А ЗНАЧИТ, И ВСЮ ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ.

ТЕКСТ: ДЖОН ОКСВОРТИ

МЫ НЕ ЧАСТО ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, что для достижения успеха в жизни одних только силы воли и связей в прокуратуре не хватит. Крайне важно, чтобы все комплектующие твоего организма работали эффективно. Реально ли это, если комплектующие сидят на голодном пайке? Конечно, нет. Так что система кровообращения, твой внутренний аналог электросети большого города, — первое, о чем ты должен заботиться. Если привести ее в полный порядок, то и все остальное станет работать лучше: ты будешь защищен от усталости, твой мозг будет работать быстрее, и у тебя будет самый чувственный секс в твоей жизни.

1. Острый мозг

Гиппокамп — важнейшая часть твоего мозга, он выделяет в потоке внешних стимулов примечательную информацию и заносит ее в память, а также помогает тебе ориентироваться в пространстве. Питает гиппокамп твоя хориоидальная артерия. Увеличишь приток свежей крови к мозгу — станешь собраннее и сообразительнее.

7:00 СДЕЛАЙ МАССАЖ УМА Ляг на спину, подложив фоам-роллер под плечи. Руки за голову. Оторви бедра от пола и покатайся спиной по ролику вниз-вверх (до нижних ребер и обратно к плечам). Сделай 4 тридцатисекундных подхода, отдыхая между ними секунд по 15–20. Днем ты сможешь мыслить, как нобелевский лауреат.

2. Мощные мышцы

Плечевая артерия — та магистраль, по которой кислород и питательные вещества попадают в твои руки. Обеспечь расширение поставок топлива к мышцам — и ты сможешь наконец триумфально завершить тот чертов третий подход.

7:15 ВЫПЕЙ ЧАЮ Чашка зеленого чая приводит к расширению плечевой артерии уже через 30 минут, так что завари себе какую-нибудь "жемчужину дракона" за полчаса до тренировки. Не любишь зеленый? Черный работает лишь ненамного хуже, пей его.

3. Выносливый мотор

Если твои сосуды — это трубопроводы, то сердце — то самое насосное отделение, что заставляет всю систему работать, прокачивая до 14 000 литров крови в день. Сильное сердце — это не только выносливость в любом виде спорта, но и способность прожить дольше (а кто откажется от этого?).

7:45 ПОКРУТИ ПЕДАЛИ Попыхти перед работой на любимом велике или велотренажере в течение 30 минут на 50–60% от максимального усилия. Это помогает увеличить пропускную способность твоего насоса и даже может привести к росту новых сосудов в сердечной мышце.

casaviva и ЛАВРА

28.11 – 01.12

Киев, ул. Лаврская, 1
(вход с переулка Лаврского, 9)
Киевская городская галерея
искусств «Лавра»

Рождественское вдохновение

**ВРЕМЯ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА
И ДАРИТЬ ПОДАРКИ**

- Рождественская ярмарка
- Мастер-классы для детей и взрослых
- Праздничные угощения
- Выставка оригинальных елок
- Candy bar и кинотеатр
- Новогодняя фотозона
для красивых воспоминаний

Информационная поддержка UKRAINIAN FASHION CHANNEL НАШЕ РАДИО 107.9 FM

Входной билет: 80 грн.
Дети до 7 лет: вход свободный

4. Лучший секс

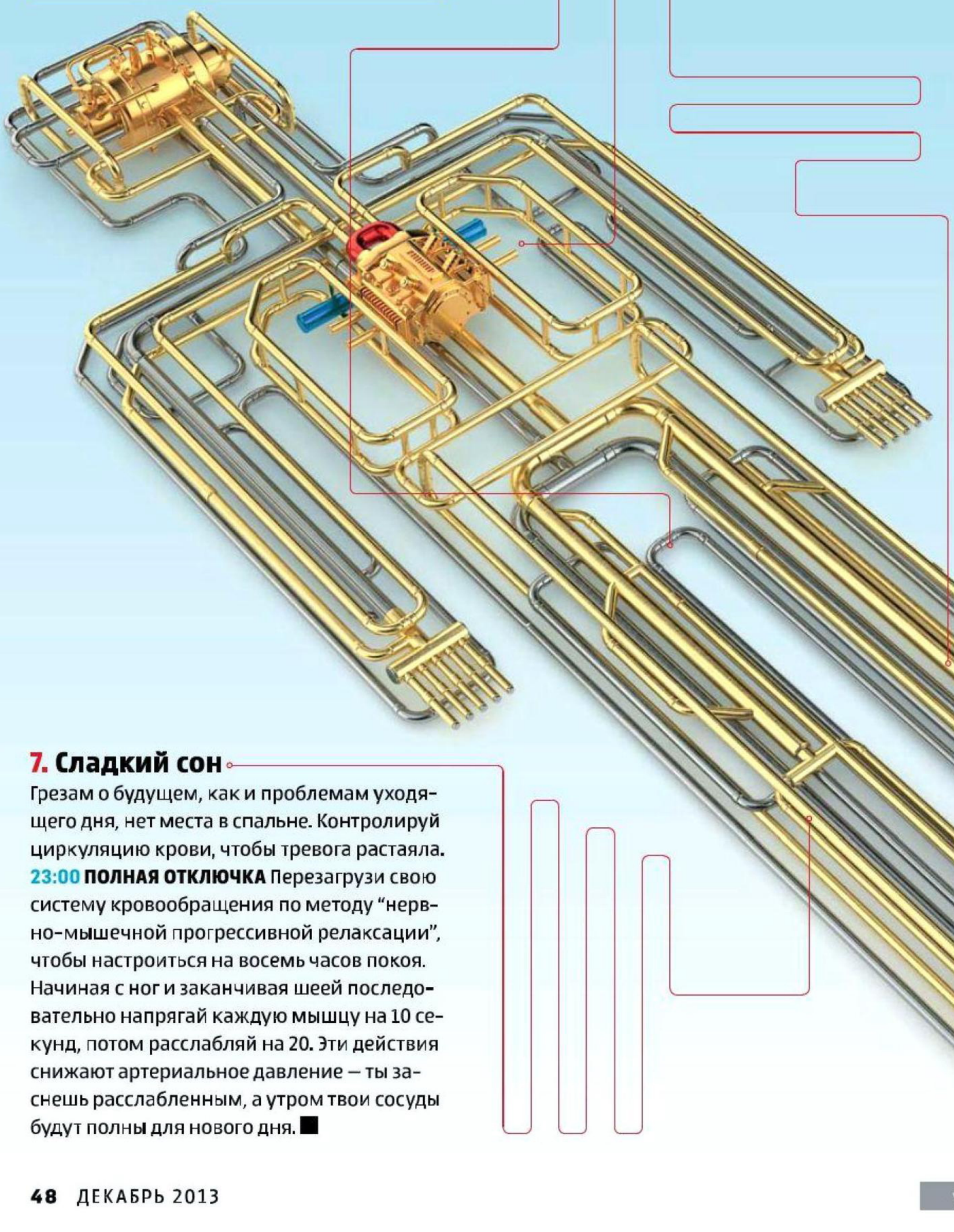
Не все эрекции одинаково прекрасны. Чем лучше приток крови к пенису, тем выше его чувствительность, а значит, и твои ощущения.

10:50 **ДОБАВЬ СПЕЦИЙ** Решил на работе выпить кофейку? Добавь в кружку щепотку корицы, она приведет к увеличению притока крови к пенису на 20%. Эффект длится 16 часов и возникает, только когда ты возбужден. Так что не беспокойся, что рабочий день будет испорчен, а свои новые блестящие способности ты сможешь продемонстрировать уже нынешним вечером.

5. Больше кислорода

Второй важнейший элемент твоей энергосистемы — легкие, пропитывающие кровь кислородом. Сердце гонит кровь к легким через легочные артерии. Если эти пути работают плохо, то и вообще все в твоем организме будет работать плохо.

14:50 **РАССЛАБЬ АРТЕРИИ** Закуси обед куском арбуза — в нем есть аминокислота цитруллин, которая снимает напряжение в кровеносных сосудах (это напряжение неминуемо нарастает во второй половине дня, и именно оно частично ответственно за твое сонное состояние после обеда). Зимой арбуз днем с огнем не сыщешь? Пожуй арахис, в нем тоже есть цитруллин. И кстати, не забывай наведываться к писсуару. Переполненный мочевой пузырь занимает столько места в твоих внутренностях, что сокращает поток крови по легочной артерии аж на 19%.



6. Быстрые ноги

Бедренная артерия — поставщик энергии к твоим ногам. Если в ней достаточно красной жидкости, это дает тебе взрывную силу при ударе по мячу. Подготовься к вечерней игре в футбол.

18:55 **ПОУПРАЖНЯЙСЯ НА КОВРИКЕ** Увеличь приток крови к твоим ногам с помощью упражнения, которое практикует Райан Гиггз из Manchester United. Встань на колени и поставь локти на пол перед собой. Предплечья на коврике, дыхание размеренное. На выдохе выпрями ноги, чтобы твое тело выгнулось буквой Л, задницей кверху. Посчитай до пяти, вернись в исходное положение.

7. Сладкий сон

Грезам о будущем, как и проблемам уходящего дня, нет места в спальне. Контролируй циркуляцию крови, чтобы тревога растаяла.

23:00 **ПОЛНАЯ ОТКЛЮЧКА** Перезагрузи свою систему кровообращения по методу “нервно-мышечной прогрессивной релаксации”, чтобы настроиться на восемь часов покоя. Начиная с ног и заканчивая шеей последовательно напрягай каждую мышцу на 10 секунд, потом расслабляй на 20. Эти действия снижают артериальное давление — ты заснешь расслабленным, а утром твои сосуды будут полны для нового дня. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DÉBUT ART

Story

У каждой звезды своя история

Обновленный сайт Story.com.ua

Еще больше звездных историй в удобном формате

ТВОЯ ДЕВУШКА УЧИТСЯ У ПОРНО?

КАК ПОДНЯТЬ СЕКС НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ? ПОСМОТРЕТЬ ВМЕСТЕ XXX-ВИДЕО.

ТЕКСТ: НИКИ ХОДЖСОН

ОБ АВТОРЕ
НИКИ ХОДЖСОН
Секс-консультант из Лондона, дает советы аудитории BBC, The Guardian и британского Men's Health. Убедись, что она ерунды обычно не говорит, на ее страничке www.nichihodgson.com

ДА, ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СМОТРЯТ ПОРНОФИЛЬМЫ. Да, почти все: твоя робкая соседка по лестничной клетке, кокетливая секретарша босса, молчаливая кассирша супермаркета и, конечно, твоя подруга. Что это дает тебе? Ну вообще-то, порно — отличный способ показать, чего бы ты хотел в постели, без неловких разговоров об этом. А заодно узнать, о чем фантазирует она. Проблема одна: как посмотреть XXX-видео с девушкой так, чтобы ни ты, ни она не краснели? А вот как.

1 ЗАКИНЬ УДОЧКУ

Перво-наперво надо выяснить, готова ли она вообще к совместному просмотру порно. Начни издалека, включи подруге кино с откровенными эротическими сценами — из тех, что могут показать после полуночи по ТВ. “Сядь рядом и следи за ней. Если она моргает чаще, чем два раза за 10 секунд, значит она искренне заинтересована в том, что видит, — уличает твою подругу психолог Сэм Уокер. — А если отводит глаза влево вниз, значит ей некомфортно”. Если после просмотра (или во время) она не сбежала — предложи ей в следующий раз посмотреть что-то более откровенное. Ну да, порно. А если она воспримет твою идею в штыки, сошлись на фильм, который вы только что посмотрели: мол, а что такого, мы смотрели, и я подумал...

11 ЛЕТ — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПЕРВОГО ПРОСМОТРА ПОРНОГРАФИИ В США. А ТЫ ПОМНИШЬ, ВО СКОЛЬКО НАШЕЛ ПАПКИНЫ ЖУРНАЛЫ?

ФОТО: Pixabay

2 НАЙДИ ПОДХОДЯЩИЙ РЕСУРС

Она согласилась на просмотр порнофильма с тобой — отлично! Теперь важно отыскать правильный сайт. Ей недостаточно вида лоснящихся женских задниц, чтобы завестись. Более того, стоит избегать ресурсов, полных извращенного видео, увешанных рекламой платного секса и пестрящих грубыми названиями роликов. Как ты знаешь, женская натура бывает довольно нежной, и от подобного напора она может закрыться в себе. Владелица эротического сайта Пандора Блейк из США рекомендует: "Посетительницы нашего ресурса лучше всего реагируют на классические фильмы с проработанным сюжетом, красивой чувственностью или, например, исторической обстановкой и костюмами".

3 ПРЕДОСТАВЬ ВЫБОР ЕЙ

Подсказывай, но не настаивай на том, что интересно тебе самому. Твоя задача — завоевать ее доверие в этом вопросе и пробудить любопытство. Так что дай ей выбрать ролик самой. Во-первых, это кое-что тебе о ней сообщит: ты поймешь, где проходят границы ее зоны комфорта. Во-вторых, это дает тебе алиби против обвинений в духе "тебя возбуждают эти телки, а не я!". Минуту, крошка, ты сама выбрала это видео.

4 ПОЙМИ, ЧТО В ЕЕ ВКУСЕ

Опросы показывают, что женщины часто фантазируют о сексе на природе, предложи ей начать с этого. А может быть, она не прочь глянуть лесби-видео. Чего тебе точно стоит остерегаться, так это роликов с огромной силиконовой грудью в главной роли и актрис, издающих больше шума, чем твой сосед с перфоратором. Эти две вещи действуют на наших подруг почище, чем красная тряпка на быка, — показывает исследование сайта benaughty.com.

5 УБЕДИ ЕЕ, ЧТО ТЫ НЕ ПОРНОМАНЬЯК

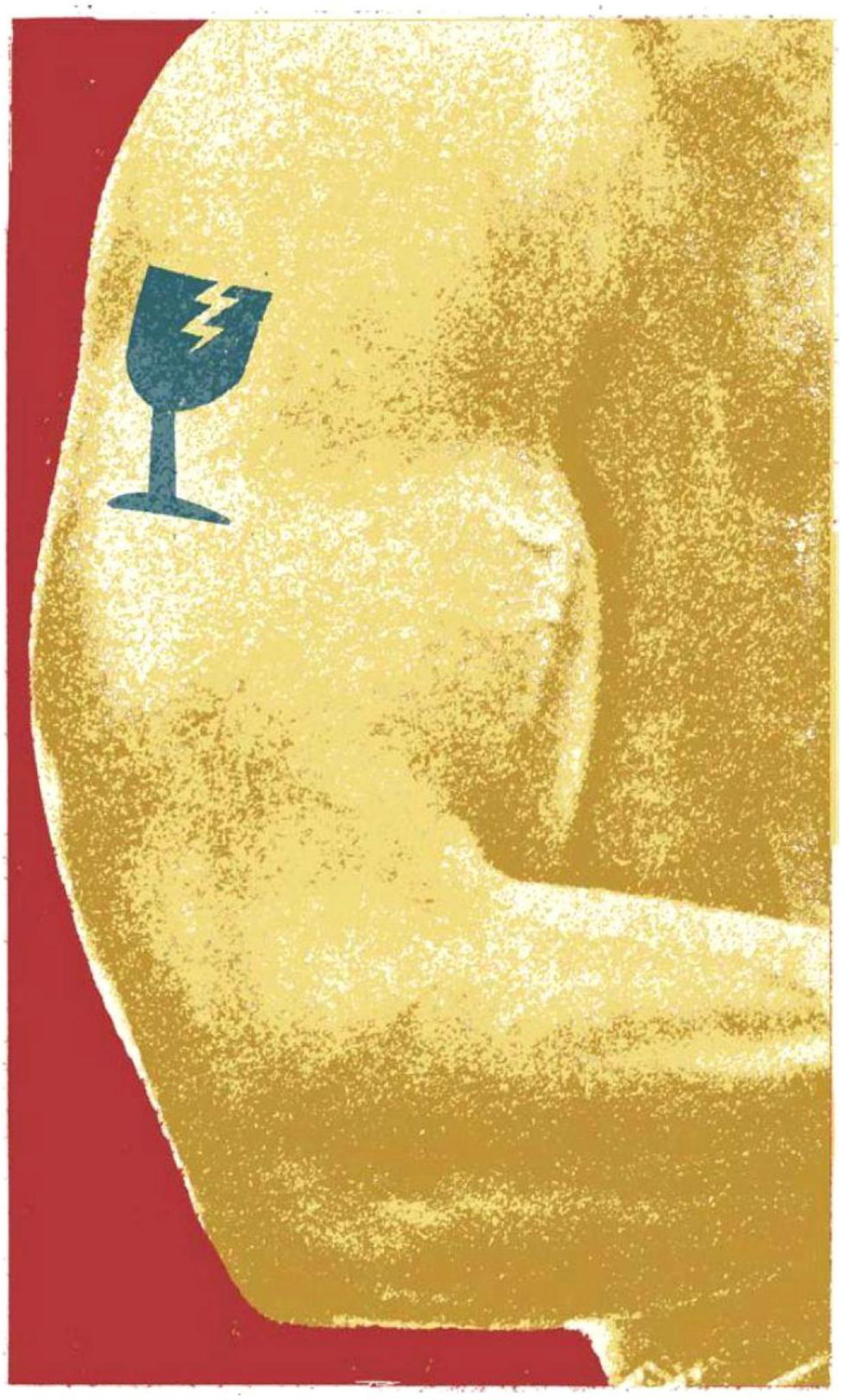
Дай ей понять, что порно не крадет тебя у нее. И вообще — не конкурент настоящей половой жизни. При просмотре видео не слишком громко восхищайся тем, что происходит на экране, — лучше какой-нибудь репликой обозначь связь сцены из фильма с тем, что обычно происходит у вас. И не налетай на нее с расспросами о впечатлениях сразу после того, как мужик в телевизоре откинется на подушку и закурит сигарету. Лучше брось ей эсэмэску на следующий день — большинству женщин проще отвечать на каверзные вопросы так, чем с глазу на глаз.

6 ВДОХНОВИ ЕЕ НА ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Вот мы наконец и дошли до самого главного — того, зачем все это нужно тебе. Посмотреть XXX-ролик вместе — это уже не стресс, и можно начинать экспериментировать. Порно — хороший способ навести ее на мысль попробовать что-то новенькое, о чем ты давно подумывал. Заинтересовавшись и увлекшись, она сама будет не прочь повторить то, что увидит на экране. Однако хорошенько подумай, прежде чем предлагать ей, например, позвать пару китаянок, раздать всем дамам страпоны и отправиться вместе в баню. Помни, некоторые вещи лучше оставить для себя. ■

68 МЛН ПОИСКОВЫХ ЗАПРОСОВ В ДЕНЬ СВЯЗАНЫ С ПОРНОГРАФИЕЙ

70% ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧИТАЕТ СМОТРЕТЬ ПОРНО В ОДИНОЧЕСТВЕ



ОЧЕНЬ ТУПАЯ БОЛЬ

ЭКСПЕРТ
ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО
врач по спортивной медицине 1-й категории, сотрудник центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины

У ТЕБЯ ЕСТЬ ДВА СПОСОБА ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ. ПЕРВЫЙ — ВЗЯТЬ ТРЕНЕРА, ХОРОШУЮ ЭКИПИРОВКУ И НАРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ. ВТОРОЙ — ПЛЮНУТЬ НА ВСЕ ЭТО И МОМЕНТАЛЬНО ЗАРАБОТАТЬ ТРАВМУ, К КОТОРОЙ СЕРЬЕЗНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ИДУТ ГОДАМИ. ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫХ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ, АНТОН ИВАНОВ

ЛИЦО ХОККЕИСТА

Шея и голова хоккеиста подвергаются непрерывной опасности: тут тебе и удары клюшкой, и столкновения с соперником, и попадания шайб. Спасение одно — шлем с металлической сеткой. И не надо нам рассказывать, что в знаменитых суперсериях 1974–76 гг. наши парни шли на врага с открытым забралом. Вспомни хотя бы знаменитое “фото со шрамами” легендарного вратаря “Детройт Ред Уингз” Терри Савчука. До того, как он начал играть в маске, ему успели наложить на лицо около 400 швов.

КОСТЯШКИ БОКСЕРА

Конечно, боксер должен беречь голову. Однако самая распространенная травма у рыцарей кожаной перчатки — повреждения кистей и костяшек (нередко дело доходит до операции). Чтобы этого не случилось, прежде чем учиться бить, научись накладывать на руки тейп (специальный эластичный бинт), он поможет зафиксировать кисть в правильном положении. Кроме того, очень серьезно нужно подойти к выбору перчаток — все, от их веса до размера, влияет на то, как долго ты сможешь крушить своими ударами боксерские груши, репы и тыквы. Не поленись спросить совета у профессионального тренера по боксу.

ГОЛЕНОСТОП БАСКЕТБОЛИСТА

Шел домой в модных кедах, задержался поиграть с пацанами в стритбол, попал в травмпункт — обычная история. Прыжки и приземления в борьбе, резкие смены направления движения и столкновения с потерей устойчивости — все это вызовы, которые баскетбол бросает твоему телу вообще и голеностопу в частности. Лучшее, что ты можешь противопоставить,— специальные кроссовки для баскетбола: с высоким и прочным задником, позволяющим крепко фиксировать голеностоп, а также широкой подошвой, дающей большую стабильность.

КОЛЕНО ВЕЛОСИПЕДИСТА

Твои предки преимущественно бегали (по крайней мере, после того как слезли с деревьев), и именно к таким движениям приспособлены твои коленные суставы. А вот вращение педалей — вещь для суставов не совсем естественная. Колени готовы выдержать

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

и это, но при одном условии: велосипед должен подходить тебе по размеру. Любые отклонения от оптимальной посадки при большом километраже заставят тебя финишировать у врача.

Еще один короткий путь на кушетку — привычка крутить педали с большим усилием (так ты избыточно нагружаешь колено). Не ленись переключать скорости и подбирай быстрый, но менее жесткий ритм, если хочешь долго оставаться в седле.

УХО БОРЦА

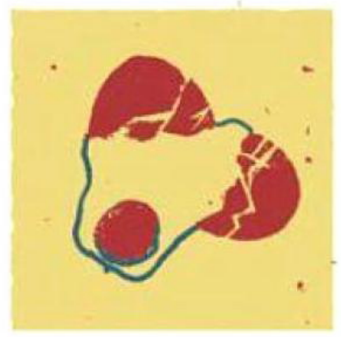
Ты всегда чувствовал в себе греко-римские корни и вольный дух, поэтому записался в секцию борьбы. Спустя месяц ты понял, что борьба — это не твое, но на память о мимолетном увлечении у тебя остались яркое трико и вареники вместо ушей, следствие гематомы ушной раковины. В некоторых регионах нашей страны такие уши — признак особой доблести (посмотри группу "Сломанные уши" vkontakte), но мы все же считаем, что лучше оставить свой слуховой орган в его первозданном виде. Хоть это и не "по-пацански", но даже не думай выходить на татами без защиты ушей (это нечто среднее между шлемом и наушниками). Да и сами уши растереть перед боем не забывай.

ПАЛЬЦЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Ты ставишь блок мячу соперника и в ту же секунду понимаешь истинное значение фразы "как два пальца об асфальт" — жесткий удар и резкая боль говорят тебе, что пора просить замену. Травмы пальцев в волейболе — это в первую очередь повреждение связок, их растяжение. Однако есть и более серьезные последствия неудачного контакта с мячом, такие как вывих и перелом. Универсального способа избежать всех этих проблем нет, однако помочь минимизировать вероятность повреждения поможет тейпирование, которое фиксирует связки и суставы. Научись делать его по многочисленным роликам в Интернете — там все разъясняют буквально на пальцах.

ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА

Шеф — Борис Николаевич — приглашает тебя на корте обсудить вопрос закупки скрепок в офис. Твой большой теннис оказывается на высоте, и даже мощную подачу босса ты умудрясшься вытащить из самого угла корта, сильно вытянув руку. После матча, кроме гордости, у тебя появляется и еще одно чувство — боль в локте. Знакомься — латеральный эпикондилит (проще говоря, воспаление мышц и сухожилий в местах прикрепления их к костям в области локтевого сустава). А сейчас ты узнаешь, почему любители страдают от этой травмы чаще, чем профессионалы: 1) перед игрой в теннис надо делать себе массаж (хорошенько разотри и разомни плечи и локти в течение 5 минут, можешь использовать согревающие мази); 2) если не уверен в своей физической форме и технике, старайся исполнять такие удары, как бэкхенд, только двумя руками (это снижает нагрузку на мышцы-разгибатели).



ГОЛОВА ФУТБОЛИСТА

Твоему родному предприятию "Красная заря" на турнире заводских команд бросил вызов принципиальный соперник — "Синий богатырь". Как тут не выйти на поле? И вот перед воротами врага ты выпрыгиваешь для удара головой... а приходишь в себя уже на газоне с сотрясением мозга. На футбольные мячи уже пора наносить надпись: "ФИФА предупреждает". В том смысле, что даже профессиональным игрокам лучше избегать ударов головой, а вместо этого принимать подачу на грудь. Скорость мяча в полете может достигать 100 км/ч, и подставлять под такой снаряд голову не стоит, тем более что в борьбе можно наткнуться не только на относительно мягкий мяч, но и на невыносимо твердую голову соперника. ■

5 САМЫХ ТРАВМООПАСНЫХ ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА ПО ДАННЫМ МОК*

1. Бокс**
2. Гандбол
3. Тхэквондо
4. Тяжелая атлетика
5. Футбол

5 САМЫХ ТРАВМООПАСНЫХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ПО ВЕРСИИ МОК

1. Сноубординг
2. Бобслей
3. Шорт-трек
4. Горные лыжи
5. Хоккей

*Международный олимпийский комитет; **среди олимпийских видов спорта

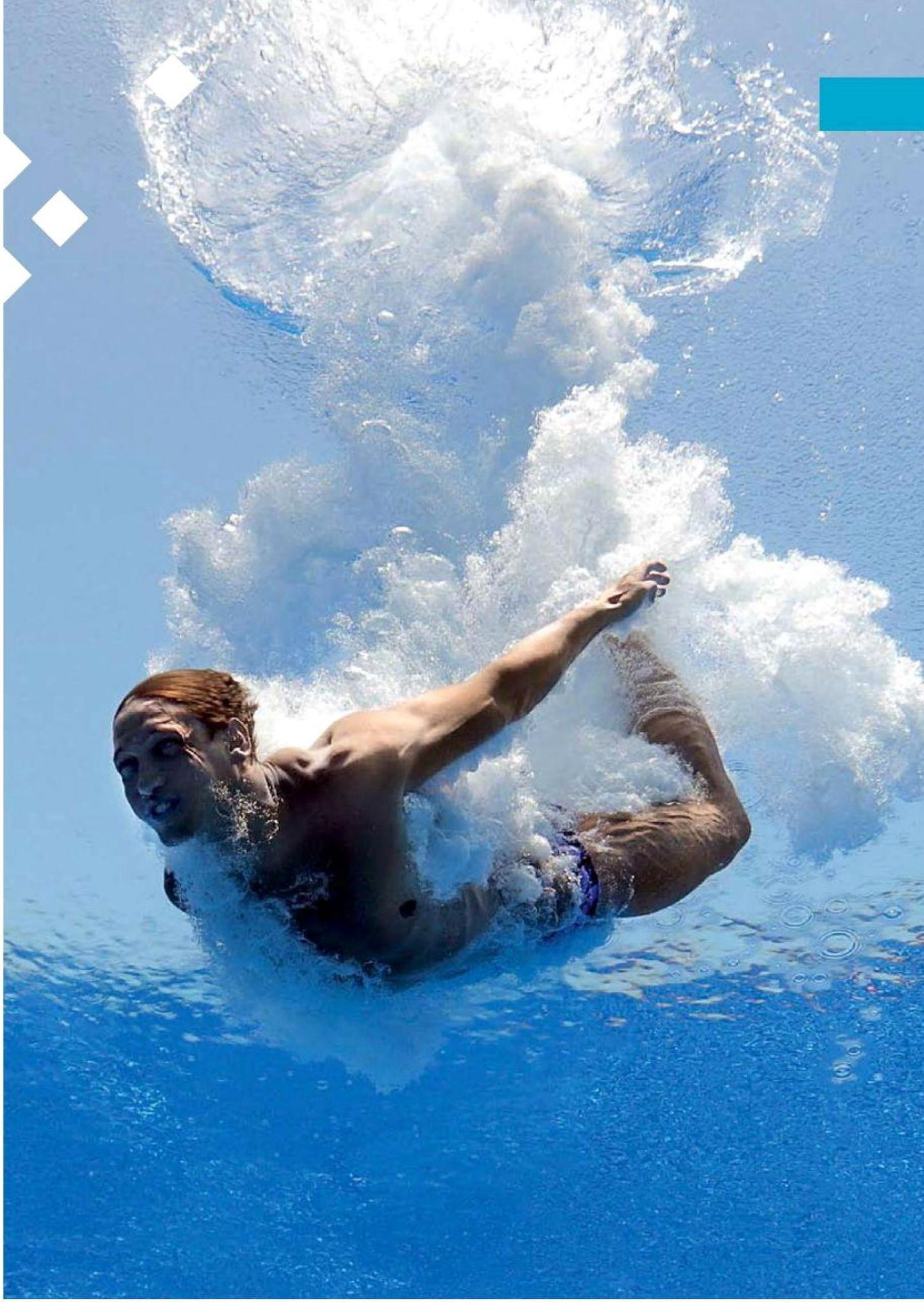
Герой декабрьской обложки Men's Health **Илья Кваша** свалился на это почетное место как снег на голову — и в смысле непредсказуемости, и в смысле того, что к этому его привели прыжки сверху вниз, то есть с трамплина в воду. Олимпиец и телезвезда в 25 лет — это явный успех, а значит, у Ильи можно кое-чему поучиться. А чему именно, мы постарались выяснить при встрече.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЦ

ТРАМПЛИНА ДО "ВЫШКИ"

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Сложно придумать более неподходящее место для встречи редактора самого здорового мужского журнала с олимпийским медалистом, многократным чемпионом Европы и надеждой национальной сборной в одном лице, чем пафосная вечеринка с декалитрами бесплатного алкоголя и множеством девушек в нарядах совершенно несоответствующей времени года степени откровенности. Тем не менее наш разговор с Ильей Квашой состоялся именно в этих — не самых благоприятных — условиях. А что делать, напряженный график — Илья ведь теперь не просто спортсмен, а и звезда телевизионного шоу "Вышка" на канале 1+1, в котором он учит украинских знаменитостей прыгать в воду. Вполне возможно, что приобретенный на шоу опыт пригодится ему, если он решит заняться бизнесом, ведь, чтобы уговорить человека, никогда не прыгавшего с высоты в воду, надо обладать мощнейшим талантом убеждать. Но мы будем говорить не о будущем, а о прошлом и настоящем. Гороскопы не по нашей части.



Отыскав “средь шумного бала” относительно тихий уголок и заказав кофе, начинаем беседу о вечном и не очень. С первых же минут общения в Илье располагают как минимум две вещи. Во-первых, обезоруживающее сочетание скромности и чувства собственного достоинства. Во-вторых, отсутствие за пазухой готового рецепта успеха, которым так любят врезать по уху толпам ищущих простого пути на вершину социальной пирамиды многие скороспелые “звезды”, готовые часами изливать свою сомнительную мудрость на неокрепшие умы.

Илья, пожалуй, лучше других понимает, что, как бы высоко ты ни забрался, всегда нужно быть готовым снова оказаться внизу — ну а как иначе-то, за 17 лет занятий прыжками в воду в среднем “спрыгивая” за неделю с суммарной высоты около 3 километров?

СЛУЧАЙ В БАССЕЙНЕ

В спорт, приведший его на олимпийский пьедестал и на украинские телеэкраны, Илья Кваша пришел случайно, и к тому же не с первой попытки: “До прыжков в воду я никаким спортом не занимался. Просто в Николаеве в 1996 году открылся новый комплекс водных видов спорта, и мой будущий первый тренер пришел к нам в класс и пригласил всех желающих прийти в секцию и попробовать свои силы. Разглядел ли он во мне талант и пригласил лично меня? Нет, ничего подобного! Я даже отбор в секцию с первого раза не прошел — недобрал очков по некоторым параметрам. У меня были большие проблемы с гибкостью, можно сказать, что я был деревянный, как Буратино, к моей координации тоже были вопросы, к тому же для своих восьми лет я был слишком высоким. Сейчас я, как видите, ростом особо не выделяюсь, а тогда среди всех детей я был самым рослым. В общем, брать меня не хотели. Но мы с мамой уговорили тренера дать мне месяц испытательного срока. И вот этот месяц затянулся на 17 лет...”

Успех пришел довольно быстро — уже через два года занятий, в десятилетнем возрасте, Илья выигрывает свои первые соревнования национального уровня. Проходит еще четыре года тренировок (надо полагать, упорных) — и соревновательный опыт Ильи Кваши обогащается и первым поражением, причем таким, после которого весь запал проходит и вкалывать до седьмого пота в зале и в бассейне уже не хочется: с юношеского чемпионата Европы вся украинская команда возвращается с медалями, за исключением нашего героя.

Илья Кваша

Чемпионат Европы: 7 золотых и 2 серебряные медали
Чемпионат мира: 1 серебряная
Кубок мира: 1 бронзовая
Всемирная Универсиада: 2 серебряные, 2 бронзовые
Олимпийские игры: 1 бронзовая

ЦЕНА СВОБОДЫ

В пятнадцать лет человеку, уже познавшему вкус побед и поражений, больше всего хочется свободы — правда, в этом возрасте свобода ассоциируется прежде всего с отсутствием дисциплины. И совершенно справедливо Илья считает, что его успех не менее чем на 50% является заслугой его тренера. События развивались практически по песне Ляписов "Спорт прошел" ("пропустил вторую тренировку, это ж накануне состязаний, потерял спортивную сноровку, стал не соблюдать режим питанья"), но тренеру и родителям удалось вернуть будущего чемпиона на путь истинный, где героя не замедлила найти награда в виде целого града золотых медалей на международных соревнованиях, в том числе и чемпионате Европы. Есть работа — есть результат.

Следующий зигзаг в спортивной карьере был в 2007 году, который Илья считает самым провальным. Но на то были причины — первый опыт выступления на "взрослых" соревнованиях против старших и, соответственно, более опытных соперников с более сложными прыжками в арсенале и не мог быть легким. Однако из поражений важно уметь делать правильные выводы. Если ты думаешь, что после поражения Илья расслаблялся, снимая стресс всеми возможными способами, а тренер его утешала, ты сильно заблуждаешься. Вместо этого Илья стал тренироваться еще интенсивнее, и результат не заставил себя ждать — в 2008 году наш герой завоевал олимпийскую бронзу. "Стоя на олимпийском пьедестале, я убедился, что не зря ломал себя все эти годы и что не ошибся в выборе. Эта награда помогла мне наконец осознать свои возможности. Ведь именно ради этого я отказывался практически от всего. Дом-бассейн-учеба — вот, собственно, и вся моя жизнь до того момента. Олимпиада в Пекине показала, что 12 лет работы прошли не зря и что даже травмы были не напрасны."

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ТРАВМЫ

Кстати, о травмах. Свой первый взрослый чемпионат Европы в том же 2008 году Илья выиграл с рассеченной до кости кистью. Выиграл благодаря воле к победе (объяснения, пожалуй, излишни), удаче (рассеченная левая рука в годами отработанной накладке кистей была верхней, то есть при входе в воду оказывалась внутренней) и профессионализму врача сборной, который не дал голландским медикам сразу же наложить швы, — вместо этого рану заклеили медицинским клеем, а перед прыжками туго забинтовали. Как видишь, в жизни всегда есть место и травмам, и подвигу. Кроме того, у этой победы был и более глубокий смысл: "То, что прыжки — это моя жизнь и моя работа, я понял именно в 20 лет, когда взял золото на чемпионате Европы, выступив с рассеченной кистью". Отсюда можно сделать два банальных, но от этого не менее важных вывода. Чем раньше поймешь, что занимаешься своим делом (или, наоборот, не своим), — тем лучше. И да, удача помогает тем, кто к ней готов.

ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН

Карьера Ильи — отличное доказательство того, что постоянство и упорная последовательная работа приносят плоды. Когда Кваша начинал заниматься прыжками в воду, их в группе было 15 человек. На сегодняшний день в спорте остался всего один — герой нашей обложки. При этом все ушедшие жалеют о своем решении бросить спорт. "Все, кто бросает спорт в возрасте от 14 до 20 лет, потом жалеют об этом — получается, что годы тренировок и вообще жизни прошли зря. А я не жалею ни о чем. Ну, разве что иногда думаю, что надо было чуть раньше начинать действительно серьезно тренироваться". Но что поделаешь. В 18 лет сложно полностью сосредоточиться на спорте. Когда все одногруппники идут на какую-то вечеринку, о которой все вокруг только и говорят, а ты не можешь, потому что у тебя завтра утром тренировка, невозможно отделаться от чувства, что ты упускаешь что-то очень важное. Вот только от вечеринок редко остается что-то, кроме похмелья. То ли дело награды за победу в соревнованиях!

Поживем — увидим

Впрочем, уходить тоже стоит вовремя. Сам Илья Кваша не собирается пробивать лбом воду ради самого процесса: "Я буду участвовать в соревнованиях до тех пор, пока буду конкурентоспособен. Олимпийский принцип "главное не победа, а участие" — это прекрасно, но все-таки хочется медалей". Однако даже после того, как он прекратит выступать, Илья не хочет порывать со спортом — он мечтает работать в Национальном олимпийском комитете, чтобы помогать спортсменам и способствовать популяризации спорта. И в том, что это у него получится, нет никаких сомнений — своим участием в "Вышке" Илья уже сделал для популяризации прыжков в воду больше, чем все предыдущие поколения его украинских коллег по этому, прямо скажем, не самому широко известному виду спорта. Поэтому пожелаем ему удачи везде, от трамплина до офиса, а ты, читатель, подними тело с дивана и выполни с ним (с телом) несколько несложных, но полезных упражнений из тренировочного "репертуара" Ильи Кваши. Может, тоже когда-нибудь на обложку попадешь. ■

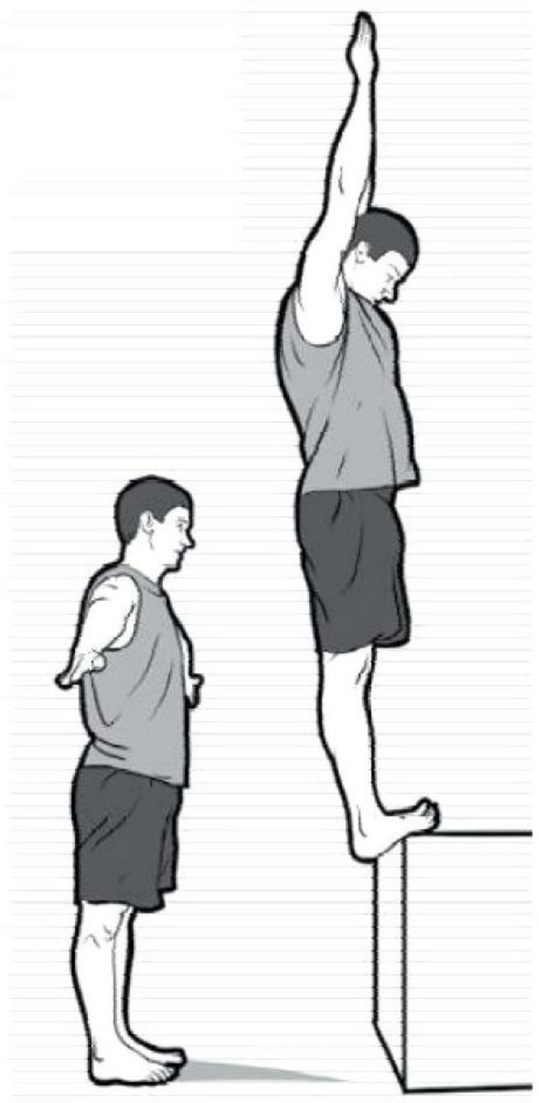
ЧЕМПИОНСКАЯ ПРОКАЧКА

1. Запрыгивания на прямые ноги со взмахом руками

Высота препятствия – от 40 см при прыжке вперед (от 30 см при прыжке назад). Сделай 2 подхода по 20 повторов. Кстати, профессионалы запрыгивают на высоту 70 см и выше.

Стань перед препятствием лицом к нему, руки подняты на уровень плеч и расставлены в стороны. Мощно оттолкнувшись, запрыгни на препятствие, приземлившись на него прямыми ногами. В момент отталкивания взмахни руками так, чтобы в верхней точке они оказались вытянутыми вертикально вверх. Соскочи обратно и повтори.

слишком просто? Добавь аналогичное количество повторов запрыгиваний спиной вперед – закончив подход, убавь высоту препятствия и выполни прыжки спиной вперед.



2. Стойка на голове

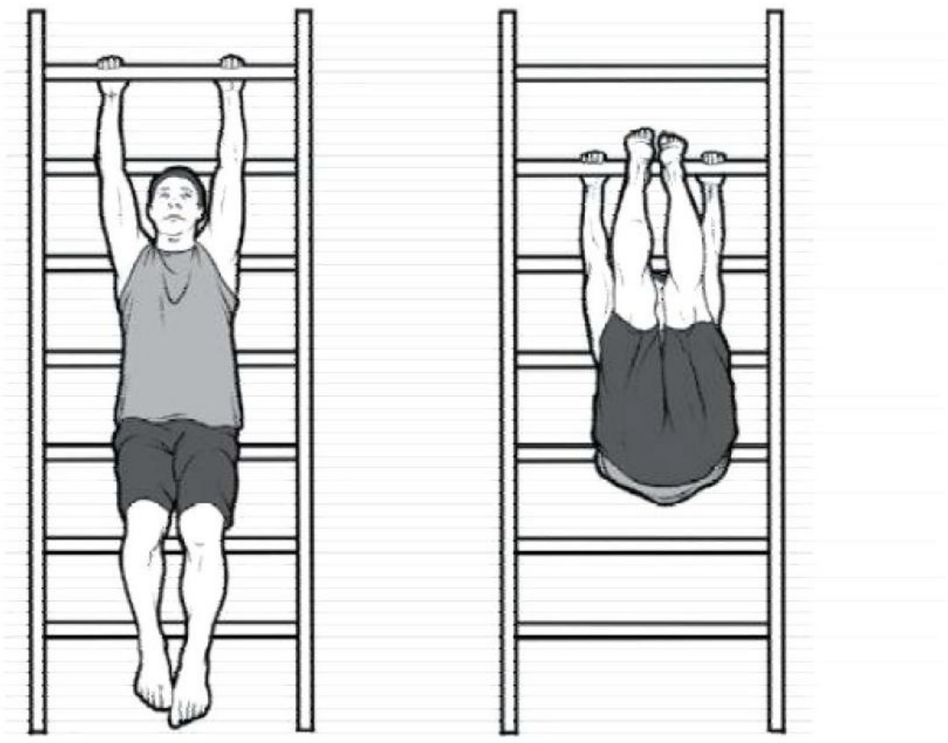
Согнись, упрись в землю ладонями и лбом и сделай стойку на голове, подняв корпус и ноги в вертикальное положение. Удерживай стойку 5–10 секунд, за тренировку выполни 10–20 стоек.

слишком просто? Вместо стойки на голове выполняй стойку на руках, время и количество без изменений.

3. Скоростные подъемы ног в висе на шведской стенке

Повисни на шведской стенке. Мощным махом подними обе ноги вверх, коснувшись пальцами перекладины над головой, быстро вернись в исходное положение и повтори. Выполни 3 подхода по 10 повторов.

слишком просто? Выполняй упражнение не из простого виса, а из "уголка", опуская ноги после подъема до угла 90 градусов. Скорость должна оставаться прежней. 5 подходов по 5 повторов.



4. Имитация открытия из группировки

Сядь на пол, обняв колени руками; стопы вытянуты вниз, кончики пальцев ног чуть выше уровня пола. Удерживая корпус максимально прямо, разведи руки в стороны и резким махом выпрями ноги так, чтобы кончики пальцев оказались выше уровня головы. Разводя руки в стороны до положения, перпендикулярного корпусу, опусти ноги на пол и согнись в пояснице, стараясь не округлять спину. В нижней точке сгиба сведи вытянутые вперед руки перед головой, сложив кисти в замок для вхождения в воду. Разогнись, выпрямляя корпус и одновременно разводя руки в стороны и сгибая ноги в коленях. Выполни 3 подхода по 10 повторов.

слишком просто? Добавь раскрытие назад (тоже 3 по 10): из исходного положения сделай полукувырок назад; коснувшись головой и плечами земли, сделай "березку", подняв ноги и корпус вертикально вверх и разложив прямые руки на полу перпендикулярно корпусу.

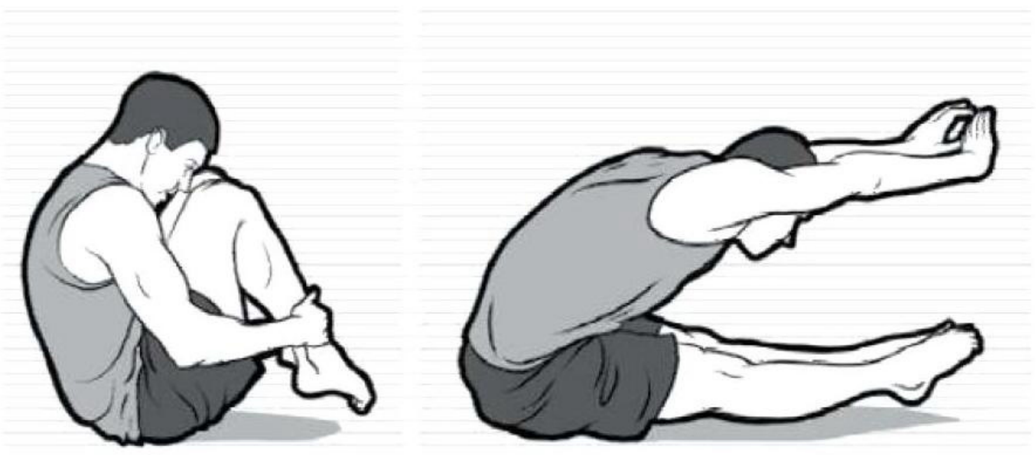


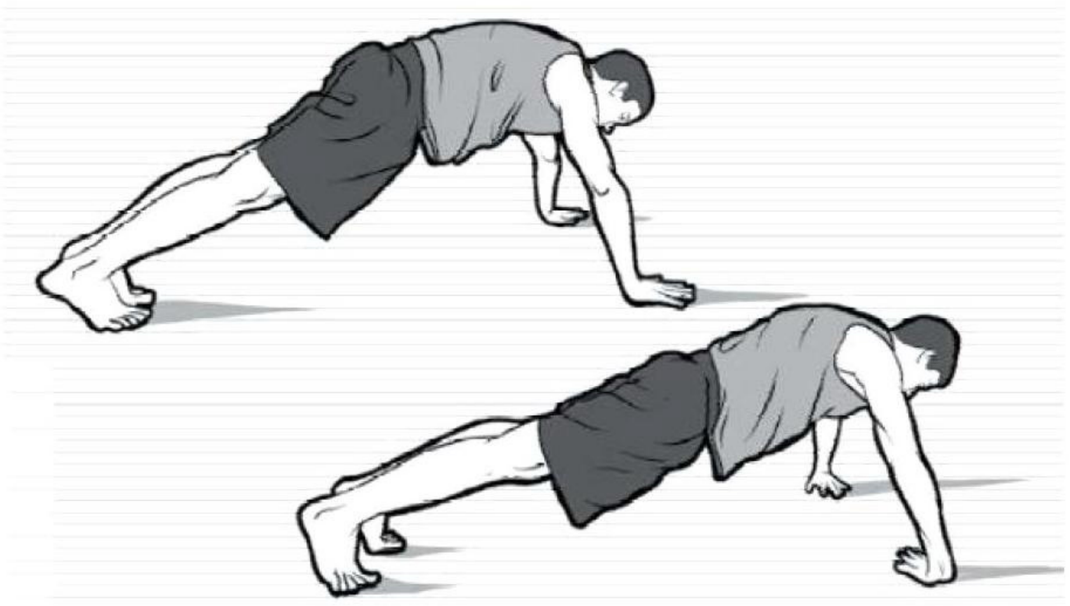
ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY IMAGES, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ

Дай отдохнуть бицепсу и прокачай как следует прыгучесть, заодно проработав ноги, спину, кор и пресс так, как это делают прыгуны в воду. Даже если ты боишься высоты и не планируешь прыгать с трамплина, это пригодится тебе в игровых видах спорта и единоборствах. Да и удивить девушку стойкой на руках всегда сможешь.

5. Отжимания с переменой положения рук

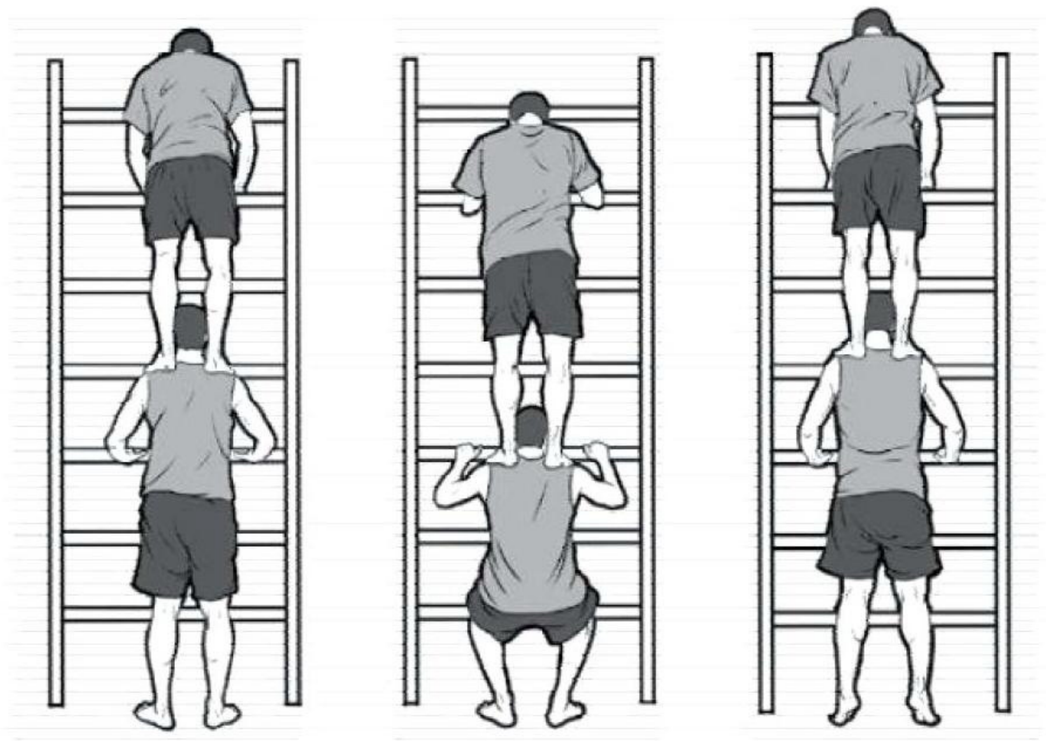
Прими упор лежа, сделай 5 обычных отжиманий (ладони смотрят вперед, локти расходятся в стороны), затем в прыжке смени положение рук, развернув ладони вовнутрь пальцами друг на друга, и отожмись еще 5 раз; затем разверни ладони наружу (перпендикулярно корпусу, пальцы направлены от себя) и сделай еще 5 отжиманий; вернись в обычный упор лежа и сделай 5 отжиманий, сгибая локти вдоль корпуса. 5 подходов по 20 повторов.

слишком просто? Добавь аналогичное количество отжиманий с переносом массы тела с одной руки на другую.



6. Приседания с отягощением с подъемом на носки

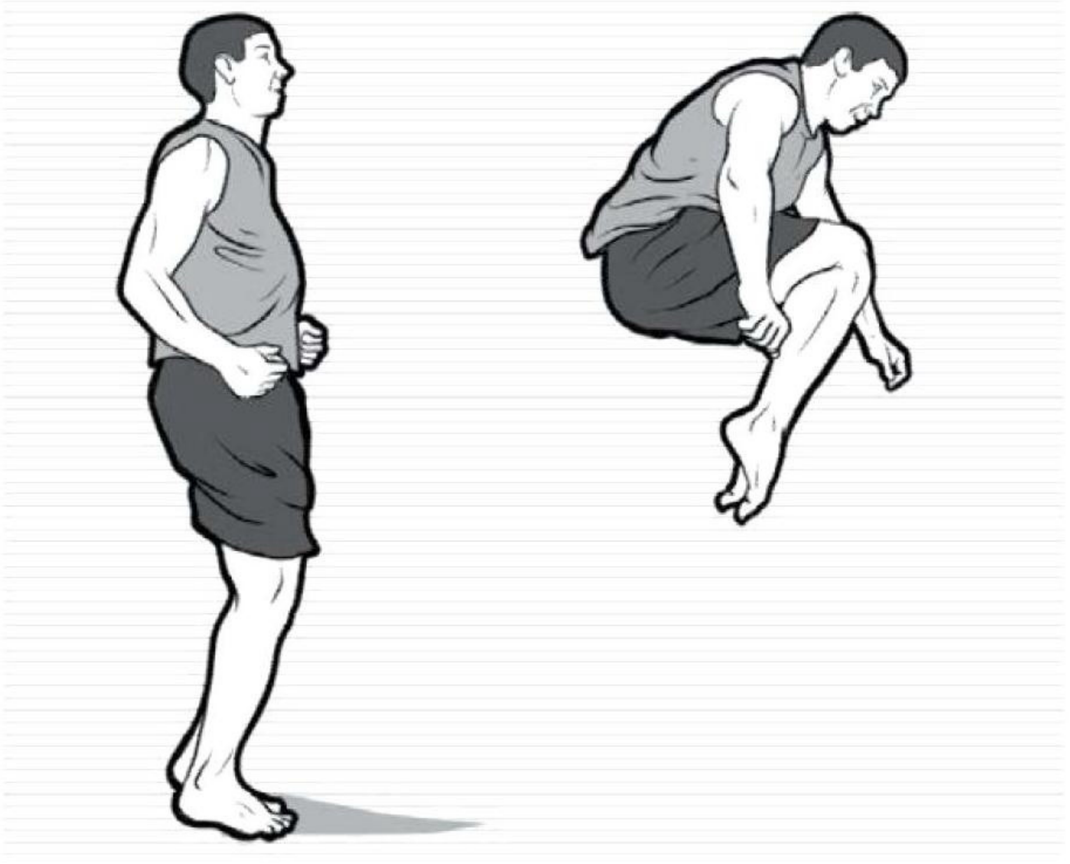
Встань к шведской стенке, усадив на плечи напарника, вес которого приблизительно равен твоему, или же нагрузись штангой аналогичного веса. Опустись в глубокий присед, затем выпрями ноги и в верхней точке движения поднимись на носки, добавив нагрузки икроножным мышцам. Выполни от 3 до 5 подходов по 10–30 повторов. Поверь, при максимальном количестве слишком просто не будет.



7. Прыжки в группировке

Сделай 5 подходов по 10 прыжков с места, максимально высоко подтягивая колени.

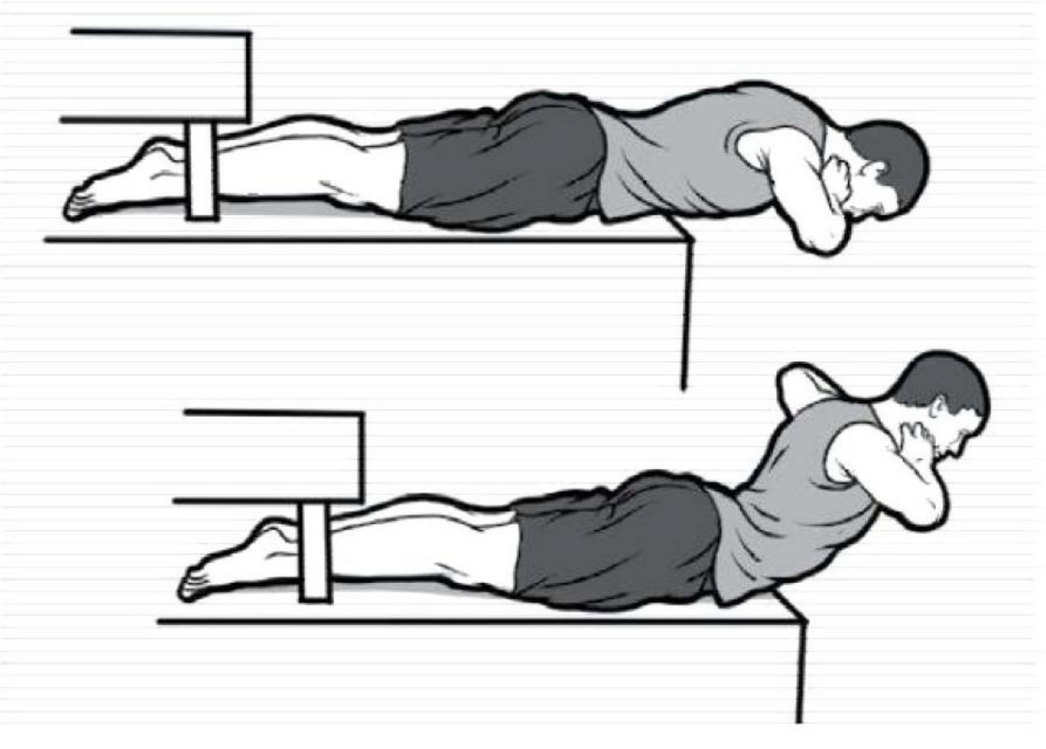
слишком просто? Прыгай на мягком мате или в песке — это значительно затруднит отталкивание.



8. Гиперэкстензии на фитболе с фиксацией корпуса

Ляг на фитбол или возвышенную плоскость, опустив корпус и зафиксировав ноги под упором или попросив сделать это напарника. Выполни 20 подъемов, зафиксируй корпус в верхней точке на 10 секунд, вытянув руки вперед с кистями в замке, затем выполни еще 10 повторов. Всего сделай от 3 до 5 подходов.

слишком просто? Положи на плечи блин от штанги.



ЧУВСТВАМ — ДА, РАЗДРАЖЕНИЮ — НЕТ!

Чувствительность — не недостаток и тем более не порок для мужчины, даже для самого мужественного. Способность испытывать сильные эмоции, сопереживать другим и восхищаться прекрасным выгодно подчеркивает настоящие мужские качества, которые так ценят и мужчины, и (особенно) женщины. А вот излишняя чувствительность кожи у настоящего мужчины — это ужасное неудобство и вопиющая несправедливость.

1

А С НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬЮ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ ВСЕГДА БОРЮТСЯ.

Правда, для того чтобы бороться эффективно, нужно для начала разобраться с причинами. Итак, по мнению европейских дерматологов, на первом месте среди факторов, влияющих на возникновение чувствительности кожи и, как следствие, на появление раздражений и покраснений после бритья, стоит стресс. А от стресса, как и от окружающей среды (кстати, занимающей второе место в этом хит-параде врагов твоей кожи), никуда не спрячешься. Так что с этими коварными и вездесущими врагами придется сразиться, и здесь тебе на помощь придет самый надежный союзник настоящего мужчины в борьбе за бритье без раздражений — Gillette.

Раз главная причина — стресс, с него и начнем. Старый и, можно сказать, бородатый анекдот гласит, что лучший способ расслабиться — это не напрягаться. Но если сбрить с него лишнее и оголить суть, то можно прийти к более достойной настоящего мужчины формулировке: "Сделай все, что в твоих силах, и ни о чем не беспокойся". А чтобы расслабиться после дел, можешь заняться стретчингом или йогой, да и "эйфорию бегуна" никто не отменял. Тренировки — это, пожалуй, один из наиболее мужских путей к счастью.

2

ЧТО КАСАЕТСЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ТУТ ВСЕ НАМНОГО ЛЕГЧЕ И ПРОЩЕ.

Ветер, холод и ультрафиолетовое излучение прекрасно нейтрализуются специальной косметикой, в том числе и разработанной для мужчин. И если ты думаешь, что мазать лицо кремом — немужское занятие, то ты в плену предрассудков, дружище. Немужское занятие — это ходить с красной обветренной физиономией и потрескавшимися от холода губами не потому, что ты внезапно оказался один посреди безлюдной тайги, а потому что тебе лень за собой ухаживать. Между прочим, амбассадор Gillette, олимпийский чемпион по боксу Александр Усик, такой подход не одобряет и считает своим долгом донести до украинских мужчин важность ухода за собой. А с Александром спорить сложно, сам понимаешь — даже если ты в его весовой категории.

3

И НАКОНЕЦ, ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА РАЗДРАЖЕНИЙ ПОСЛЕ БРИТЬЯ — СОБСТВЕННО, БРИТЬЕ.

К счастью, с новейшей бритвой Gillette Fusion ProGlide Silver Touch Power — самой инновационной бритвой от ведущих специалистов по бритью — твоей коже гарантирован максимальный комфорт при бритье независимо от стресса и погоды. Сверхтонкие лезвия* уверенно справятся со щетиной, но при этом пощадят даже самую чувствительную кожу. Процесс пройдет абсолютно гладко, если перед тем, как пускать в дело холодную сталь, ты "подготовишь плацдарм" с помощью геля для бритья Gillette Fusion ProGlide Sensitive, который придаст бритве лучшее скольжение. Кстати, гель не содержит искусственных отдушек и красителей. Более того, и гель, и бритва одобрены американскими дерматологами.** А украинский боксер, многократный чемпион мира Александр Усик, в мужественности которого усомниться просто невозможно, равно как и в его любви к бритью, подтвердит, что даже самая чувствительная кожа — не преграда бритью, если использовать правильные продукты. Gillette Fusion ProGlide Silver Touch Power — не для чувствительных парней, а для чувствительной кожи.

*Первые лезвия в кассетах ProGlide тоньше, чем лезвия Fusion.
**На основе независимого опроса 335 дерматологов США в ноябре 2011 г.

ОТНОШЕНИЯ

В семье узора

не без

ЭКСПЕРТЫ

Тату-мастера
КЕВ ДЖЕЙМС,
АЛЕКСАНДР ТВИГ
и АНДРЕЙ ЕЛЬМА

Психологи
НИКОЛЯ ГЕГЕН,
ПОЛ УИЛСОН
и РИФ КАРИМ

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

ЕСЛИ ТЫ ОБНАРУЖИЛ НА ТЕЛЕ НОВОЙ ЗНАКОМОЙ ЗАМЫСЛОВАТЫЕ РИСУНКИ И НАДПИСИ — НЕ РАССТРАИВАЙСЯ. ЭТИ ТАТУ МОГУТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О ЕЕ ХАРАКТЕРЕ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. А В ПОМОЩЬ ТЕБЕ MEN'S HEALTH ПОДГОТОВИЛ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТАТУИРОВАННЫМ ТЕЛАМ.

ТЕКСТ: МАРК СЭНСОМ, АНТОН ЗОРКИН

Размер*

ТО, КАКОЙ КУСОК СВОЕГО ТЕЛА ДЕВУШКА ПОДСТАВИЛА ПОД ИГЛУ, СКАЖЕТ ТЕБЕ О ЕЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРИВЫЧКАХ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНА САМА О СЕБЕ ЗНАЕТ.

3–10%
Склонная к риску

Мастер тату Александр Твиг объясняет: “Такие тату — размером, к примеру, на всю руку — делают девушки творческих профессий: художники, дизайнеры, фотографы. Скорее всего, женщина с этой татуировкой успешна и немало зарабатывает. Стоить подобная работа у хорошего мастера будет недешево”. Английский журнал Sexual Medicine дополняет образ: женщины, покрывшие рисунками внушительную часть своего тела, вообще склонны к рискованным поступкам (к примеру, такие девочки начинают половую жизнь раньше, чем средняя жительница мегаполиса). Если ты всю жизнь хотел заняться сексом в кузове грузовика МАЗ “Зубренок”, несущегося по трассе М-05 в сторону Одессы, можешь исполнить свою мечту с этой девушкой.

<1%
Чисто попробовать

Ты, наверное, хотел отвести ее к своим армейским друзьям. Посидели бы в парке с шашлыками, поностальгировали о седом майоре, который так смешно вышагивал по плацу. Этот милый план придется отменить. “Девушка с такой татуировкой готова к приключениям, но лишь когда чувствует себя комфортно”, — поделился с нами английский психолог Пол Уилсон. Чтобы девушка открылась, придется создать ей привычные условия. Отправляйся на вечеринку в ее компанию, возможно, под утро ты увидишь, как твоя подруга умеет танцевать без лифчика на барной стойке. Александр Твиг добавляет: “Часто маленькие тату делают девушки из офисов. Место выбирают укромное, чтобы рисунок можно было легко прикрыть одеждой, рукавом, штаниной. Кроме того, такой размер — классический для первой татуировки. Помню, приходит девушка. Смеется невпопад, дрожит, жутко волнуется. Напоил чаем, успокоил как мог. Набили крошечный цветок, ушла. Через десять минут выхожу на крыльцо — она лежит на асфальте. В обморок упала”.

10–25%

Дикая

Борщ, глаженые рубашки, трое детей — все это, конечно, ждет тебя, но явно не с ней. По итогам исследования студенток британских вузов можно утверждать: столь разрисованные особы также склонны к пьянству и приему рекреационных наркотиков. Наш эксперт Твиг спешит дополнить: “Такие татуировки делают не только девушки с буйным характером, но и те, кто хочет скрыть недостатки на коже. Ко мне приходила женщина лет 30, у нее своя финансовая компания, семья. Но возникли проблемы с работой, кто-то подал в суд, начались неприятности. Девушка стала нервничать, по всему телу появилась сыпь, которую не смог вылечить ни один доктор. В итоге сейчас у моей клиентки почти все тело в рисунках — и никакой, заметь, связи с наркотиками”.

1–3%

Украшение

“А такого размера первую татуировку женщины чаще делают напоказ, чтобы украсить себя, стать еще привлекательнее в глазах мужчин”, — говорит психолог Николя Геген, профессор Университета Южной Бретани. Татуировщик Андрей Ельма предполагает, что эти девушки так же трепетно относятся к ювелирным изделиям: “В последнее время многие женщины считают татуировки своего рода украшением — в придачу к дорогим серьгам и кольцам”. Не хочешь разориться на бриллиантах? Подумай, прежде чем просить у такой девушки номер телефона.

>25%

Двинутая

Если татуировками покрыто более четверти ее тела, то дело уже не в имидже. Скорее всего, она получает удовольствие, когда на ее теле появляются новые рисунки, это своего рода зависимость. Есть девушки, которые, однажды сделав себе пластическую операцию, потом никак не могут остановиться, — это из той же серии. Комментирует Андрей Ельма: “На самом деле каждая пятая девушка, которая приходит делать первую татуировку, возвращается за новой. А потом приходит еще и еще. Эйфория приходит, а потом уходит, и у человека появляется желание повторить, сделать тату еще круче. Впрочем, у нас в стране сильно татуированных девушек мало — наш народ еще очень консервативен”.

*Площадь тела условной подруги ростом 170 см и весом 60 кг, согласно формуле Мостеллера, равна 1,68 м^2. Соответственно, 1% — это 168 см^2 (чуть больше твоей ладони).

СЛЕДЫ ВРЕМЕНИ

В Британии у каждой третьей женщины есть хотя бы одна татуировка. У нас страна куда сдержанней — свои тела украшают девушки, живущие в крупных городах, да и пошла эта мода от силы 10–15 лет назад. О том, как развивалась тату-мода, пока мы жили в СССР, — читай ниже.

1980-Е

Любимая группа

Ты, наверное, и думать забыл о 80-х годах XX века, а они уже не могут. Привет из тех времен — наколки, сделанные булавкой; названия групп, которые выглядят, словно написаны ручкой (настоящие панки не ходят в салоны).

1990-Е

Одна из племени

Само слово “тату” в Европу привез из Полинезии Джеймс Кук в XVIII веке. В 1990-х моду на полинезийские узоры подхватили поп-звезды. Такие тату выбили себе, к примеру, девушки из Spice Girls, певица Луиз Реднапп и Робби Уильямс.

2000-Е

Азиатская мода

Хотел бы тату со своим именем? Или может быть, желаешь читать за обедом бодрый девиз, выведенный на твоей левой руке? Скорее всего, нет. Другое дело, если этот текст будет на китайском.

2010-Е

Цитаты

Текст любой песни, когда-либо придуманной человечеством, теперь доступен тебе в любое время — достаточно пару раз коснуться экрана смартфона. Тем проще искать мотивационные цитаты для украшения своего тела.

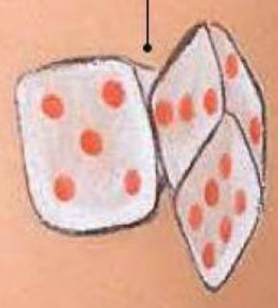
Место

ПО ТОМУ, КУДА ИМЕННО ДЕВУШКА ПУСТИЛА ТАТУ-МАСТЕРА, ЛЕГКО СУДИТЬ О ЕЕ ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ.

ОБЛАСТЬ БИКИНИ

Линия жизни

Особенно важна линия трусиков. Если тату ниже этой линии — это просто значит, что девушка сексуально раскрепощена. Рисунок чуть выше — совсем другая история: "Такое часто делают специально для кого-то. Внимательно смотри, есть ли там буквы, — девушка может быть уже занята", — рассказал нам татуировщик из Лондона Кев Джеймс. Такое тату скрепляет союз сильнее, чем штамп в паспорте, — ведь паспорт можно безболезненно поменять, а зону бикини уже вряд ли. "Пришли как-то ко мне парень с девушкой, попросили набить имена друг друга как раз в этой зоне. Через неделю клиентка вбегает и умоляет, чтобы я срочно стер тату, — смертельно поссорилась с парнем. Еле уговорил ее чуть подождать — мол, может, еще помиритесь. Больше она ко мне не приходила", — делится опытом Александр Твиг.



6%

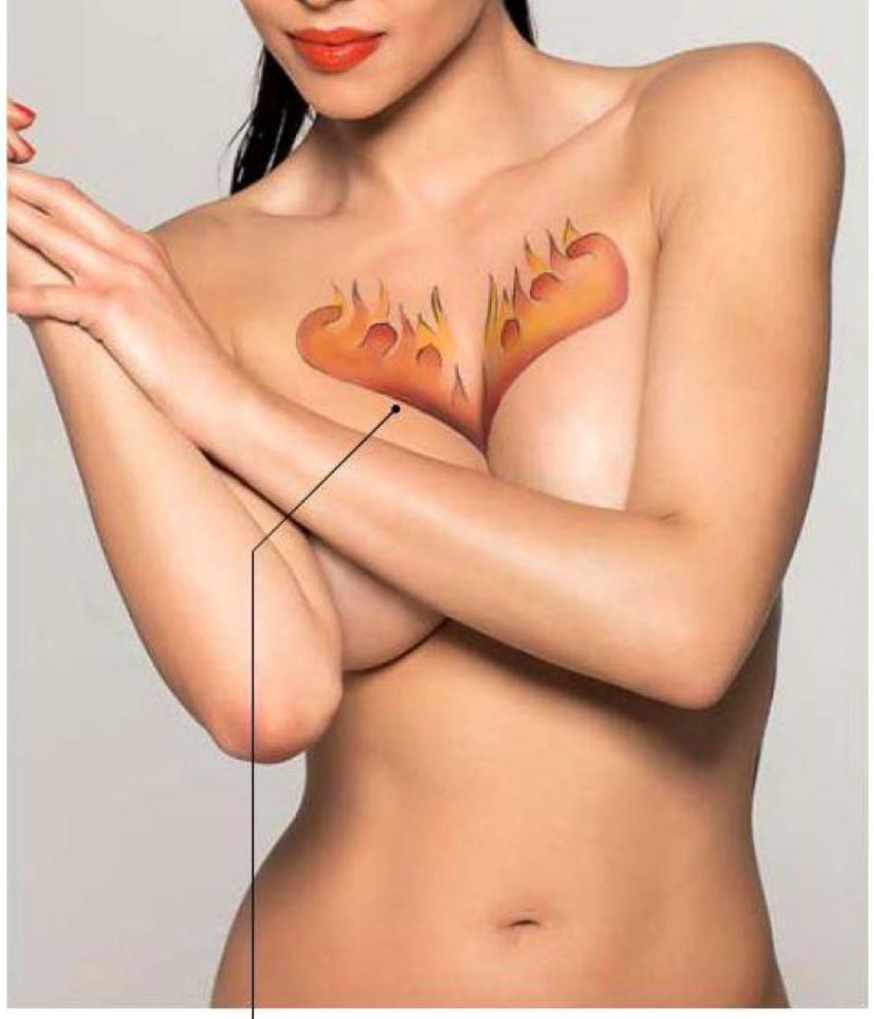
ЖЕНЩИН ИМЕЮТ ТАТУИРОВКИ

Источник: опрос Men's Health, 2600 женщин в возрасте от 18 до 50 лет

ТОРС

Привет из детства

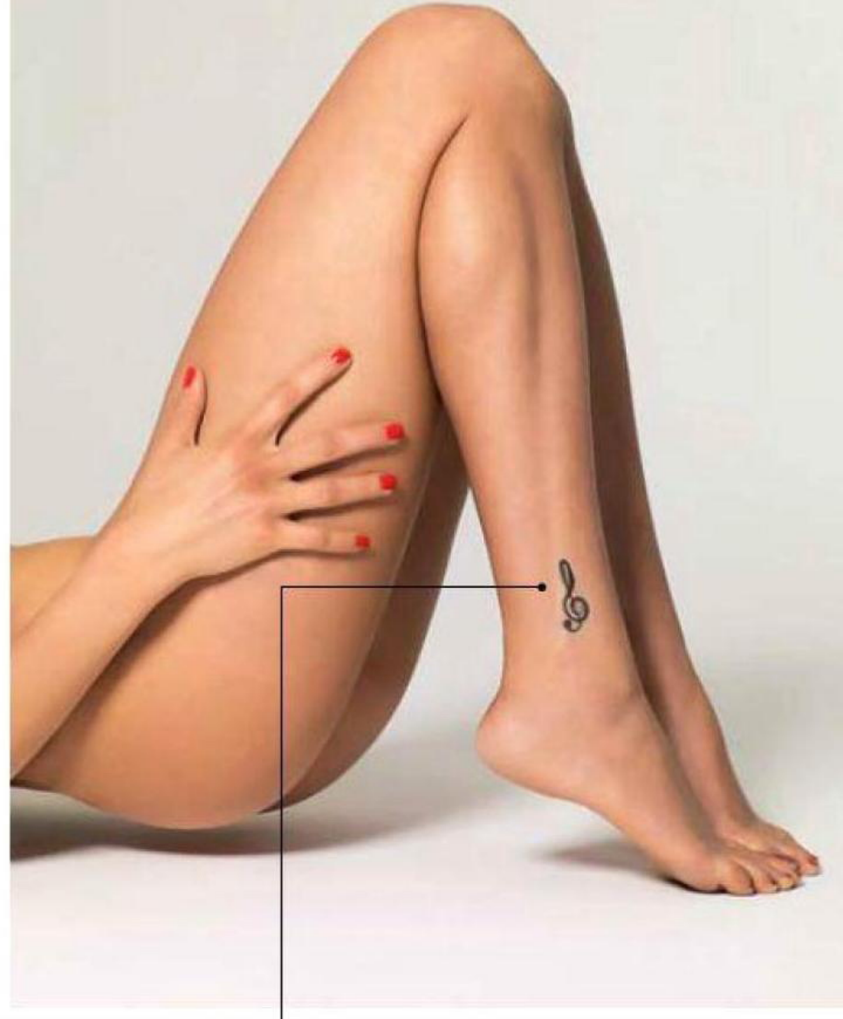
"Это, скорее всего, было первое тату — здесь рисунок удобней всего прятать от родителей", — судит по своему опыту Джеймс. "У нас наколки в этом месте делают и взрослые женщины. Вроде есть рисунок, но как бы его и нет. Тем более что в наших погодных условиях торс почти всегда скрыт одеждой. Была история: пришла клиентка лет 35, попросила набить ей кошку. Говорит, муж все равно на меня внимания не обращает, а если заметит — значит не все еще потеряно", — комментирует Твиг.



ГРУДЬ

Редкий случай

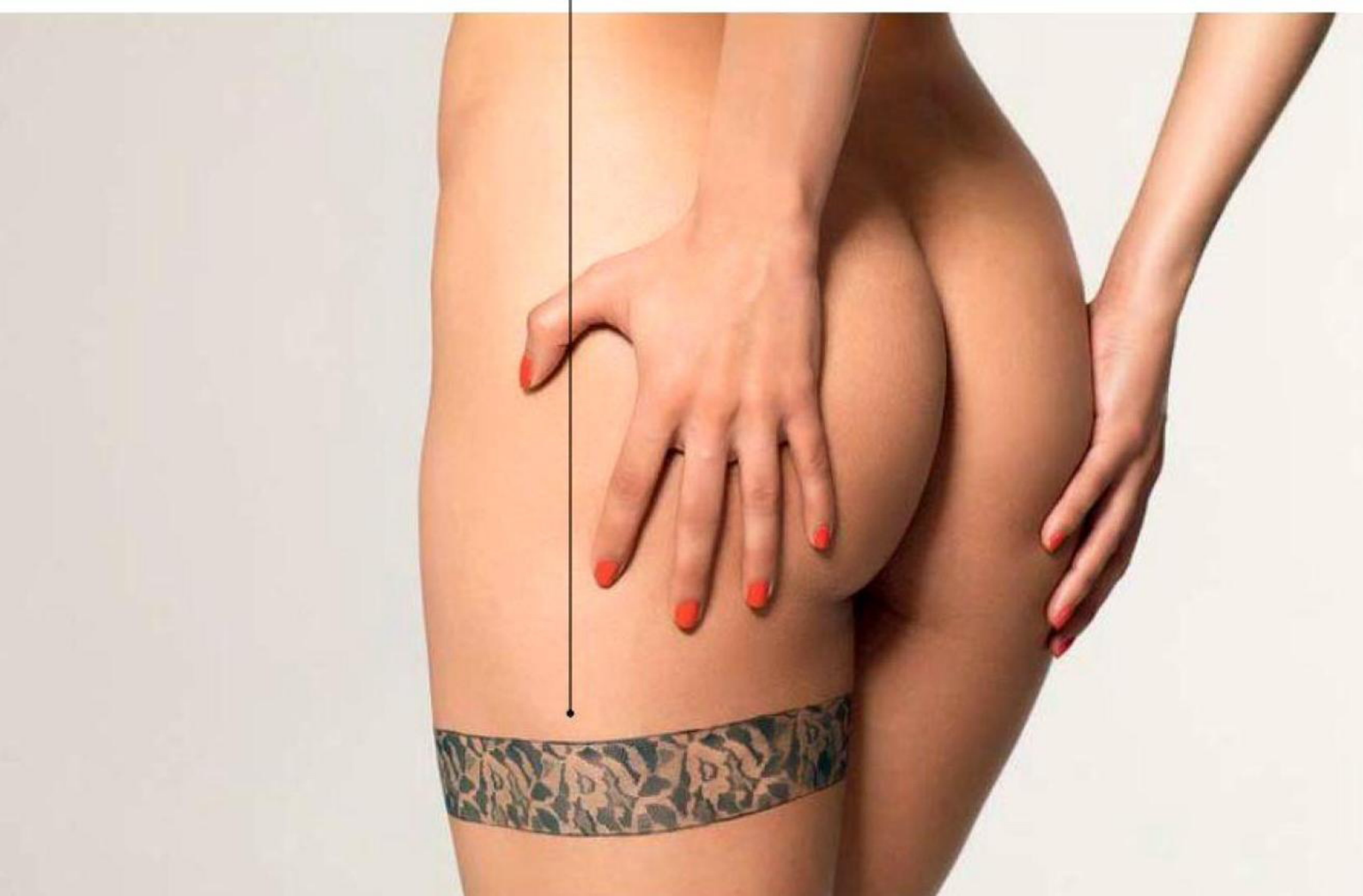
На такое способны лишь романтические особы — и чаще всего такое тату расположено на левой груди, ближе к сердцу. Комментирует мастер Андрей Ельма: "Тату на груди я делал очень редко — буквально пару раз. Приходила, помню, девушка, просила, чтобы набил ей маленькую птичку так, чтобы выглядывала из декольте. А вообще многие боятся, что со временем грудь обвиснет и рисунок потеряет форму. Тут я согласен, незачем это".



ЛОДЫЖКИ, ЗАПЯСТЬЯ

Я тоже хочу

По тату на этих местах много о девушке не поймешь. Это может быть последствием хорошо проведенного отпуска — пара коктейлей и симпатичный татуировщик за соседним столом. "Просто еще одно развлечение для девушки, никакого подтекста. Кстати, именно на запястьях особенно популярно набивать глупые цитаты", — сообщает Твиг.



БЕДРА

Только для тебя

"Она знает, что у нее есть секрет, но не покажет его кому попало. Тату на бедрах значит, что девушка сексуальна, но сдержанна. И скорее всего, этот рисунок предназначен для конкретного человека", — считает психолог Пол Уилсон.

ШЕЯ

Свобода от общества

Такое тату — вызов условностям, поскольку одеждой его скрыть сложно. Не каждый работодатель заинтересуется кандидатом с такими узорами. "У меня был случай, когда клиентку уволили из салона связи на следующий день после того, как я сделал ей тату на шее. Теперь всегда стараюсь выяснить, где человек работает, особенно если это его первая татуировка", — рассказывает Ельма.

Сюжет

ЭТО ПОСЛЕДНИЙ ФРАГМЕНТ МОЗАИКИ. НАУЧИСЬ РАЗБИРАТЬСЯ В ОТТЕНКАХ ТОГО РОМАНТИЧЕСКОГО "МИ-МИ-МИ", КОТОРЫМИ УКРАШАЮТ СЕБЯ ДЕВУШКИ.

50%

ЖЕНЩИН, УЖЕ ИМЕЮЩИХ ТАТУ, ХОТЕЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ЕЩЕ ОДНО

Источник: опрос Men's Health, 805 женщин в возрасте от 18 до 50 лет

Цитаты

"Сейчас эпидемия цитат. Самые идиотские надписи, которые я делал? Вспоминаются "Счастье — когда нас двое" на арабском, "Это моя жизнь" и "Я люблю тебя, Максим" на португальском. Еще девушки полюбили язык хинди, у него загадочный шрифт. К надписям я бы не стал относиться серьезно, во всяком случае, пока не спадет мода. Такое тату — скорее, попытка создать тайну из ничего. Многие приходят и набивают черт знает что. Главное, чтобы это было написано красивыми непонятными буквами", — рассказывает Александр Твиг.

Цветы

"Цветы — это 80% всех татуировок, которые я делаю. Чаще всего просят розы и лилии — те растения, которые продают в цветочных палатках. Для большинства клиенток эти изображения ничего не значат, даже не пытайся искать скрытый смысл. Девушка сама себя считает цветком, вот и все. Хотя если увидишь на ее плече лотос, то вполне вероятно, что эта девушка увлекается буддизмом", — размышляет татуировщик Твиг. Психолог Риф Карим уточняет: "Роза с шипами может значить, что девушку сильно обидели в прошлом. Или она так предупреждает весь белый свет: я колючая, со мной непросто".

Сердца

Будь осторожен — вполне вероятно, что в ее жизни есть или были какие-то отношения, которым она придает огромное значение. Девушка с таким рисунком живет чувствами, и эмоции для нее — самое важное в жизни. "Как-то пришла клиентка с татуировкой дракона, в прошлом она набила ее в честь своего бойфренда, с которым познакомилась в Таиланде. Теперь она просила сделать новый узор — сердце. Встретила, говорит, новую любовь. Я ее спрашиваю, что она со следующими мужиками будет делать , — семь тату в конце концов набьет? Говорит, да ты что, этот — самый последний", — вспоминает Твиг.

Животные

"А вот это — прямое указание на то, кем себя в душе считает девушка. Самые популярные — кошачьи. Недавно сделал девушке на спине изображение — корзинку с котятами, она нашла эту картинку где-то на Facebook. А год назад выбил на спине женщине огромную тигрицу. Еще популярны совы, они ведь считаются мудрыми птицами. Правда, мало кто знает, что совы в Древнем Египте были символом смерти. Но я никого, конечно, не отговариваю — тем более что смотрится действительно красиво", — рассказал нам Ельма. ■

61%

НАШИХ МУЖЧИН ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ ДЕВУШКА/ЖЕНА СДЕЛАЛА СЕБЕ ТАТУ

Источник: опрос Men's Health, 2965 респондентов

РАЦИОН

ШАРИКИ, КО МНЕ!

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

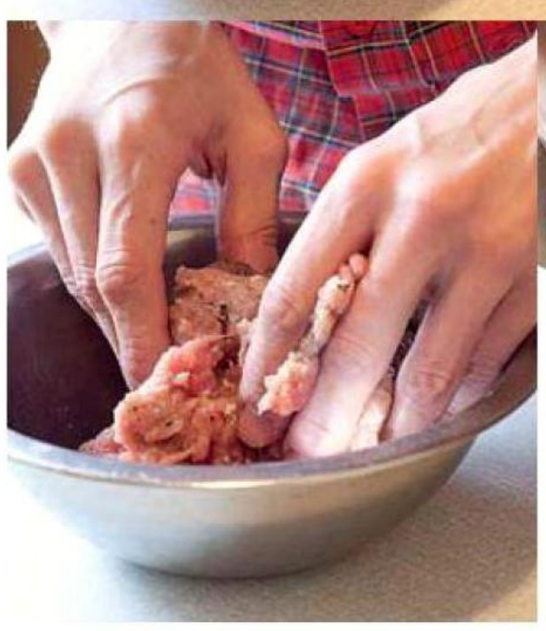
Если тебе, как и нам, есть хочется куда чаще, чем готовить, совсем не обязательно из-за этого жениться. Прямо сейчас ты уже читаешь статью о блюде мечты, которое можно готовить раз в сезон, а есть потом хоть каждый день. Имя ему — фрикадельки. Заряди свою морозилку этими шариками из фарша, и у тебя всегда будет универсальная, как швейцарский нож, основа для обеда. А вот и несколько идей того, что можно к этой основе добавить.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
РЕЦЕПТЫ:
АЛЕКСАНДР ПРОШЕНКОВ (MEATBALL COMPANY), КОНСТАНТИН ЖУК

Фрикадельки в умелых руках — это и суп, и горячее, и салат. Вариантов их применения множество, и приведенные ниже рецепты — лишь примеры. Попробуй что-нибудь из этого, а дальше экспериментируй сам. Но начнем мы, конечно, с основы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ШАРИКИ ИЗ ФАРША

Вот простой способ сделать заготовки, которые подойдут для любого рецепта из этой статьи.



ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ 20 ФРИКАДЕЛЕК, ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- ½ кг мяса, птицы или рыбы (лучше самому накрутить фарш в мясорубке, но можешь купить уже готовый)
- 1 яйцо
- 1 большая щепотка соли
- 1 маленькая щепотка молотого черного перца
- 1 средняя луковица

Как готовить

1. Выложи фарш в миску. Добавь к нему специи, мелко порубленную луковицу и разбей сюда же яйцо. Все тщательно перемешай.
2. Набирай фарш в ладони и катай одинакового размера шарики — в идеале каждый должен быть размером с грецкий орех.
3. Заготовки сделаны. Можешь готовить еду с ними сразу, а можешь катать много фрикаделек про запас и засунуть в морозилку, где они проживут до трех месяцев. В любой момент вынимай, дай полежать 15 минут при комнатной температуре — и пускай в дело. Рецепты — перед тобой.

Добавь

Мы привели самый простой рецепт обычных фрикаделек. Захочешь добавить немного аромата – замешай с фаршем что-нибудь из списка: кинзу, укроп, петрушку, молотый кориандр или зиру.

Порции

Количество мясных шариков для каждого рецепта отмеряй сам. Любишь посытнее — можешь добавить хоть все 20 в один рецепт. Не хочешь объедаться — клади, скажем, 10 фрикаделек в блюдо.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Как готовить

1. Тонко нашинкуй капусту, морковь и лук.
2. Поставь толстостенную кастрюлю на слабый огонь, плесни масла. Поруби бекон, высыпь его в кастрюлю и обжарь, перемешивая, минуту.
3. Добавь фрикадельки и обжаривай вместе с беконом еще 5 минут. Затем выложи это все в глубокую миску.
4. В кастрюлю, прямо в оставшийся от мяса жир, плюхни морковь и лук. Обжаривай, помешивая, 3 минуты.
5. Добавь к овощам капусту, сюда же влей томатный соус. Приправь перцем, солью, забрось розмарин, а затем вливай стакан воды. Ставь на средний огонь, накрывай крышкой, пусть потомится 10 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стебель сельдерея
- 1 средняя морковь
- 1 луковица
- 2 крупные картофелины
- 5 зубчиков чеснока
- 2 лавровых листа
- 5 горошин свежего черного перца
- 2 стебля зеленого лука
- 2 ветки петрушки
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль по вкусу

Как готовить

1. Помой, почисти и нарежь картошку полукружочками. Закинь в кастрюлю с литром воды, доведи до кипения и вари 5–7 минут. Снимай с огня, сливай воду.
2. В другую глубокую кастрюлю налей масла и поставь на средний огонь. Как разогреется, нарежь в нее тонкими ломтиками морковь, лук и сельдерей и обжаривай 3–4 минуты.
3. Закладывай к моркови и компании фрикадельки и обжаривай все, аккуратно перемешивая, еще минут 5.
4. Вскипяти 2 литра воды (можно в чайнике), вылей в кастрюлю, сыпани лаврушку и перец. Убавь огонь до слабого, вари все 15 минут.
5. Закинь картошку. Посоли, мелко нарежь зелень и чеснок, высыпь туда же. Снимай кастрюлю с огня и дай супу постоять 15 минут. Готово.

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока, почисти, выдави
- 1 пучок петрушки, измельчи
- ⅓ среднего кочана капусты
- 1 средняя морковь
- 6–7 ломтиков сыровяленого бекона
- 4 ст. л. острого томатного соуса
- 1 ч. л. сушеного розмарина
- 1 пучок укропа
- 1 ст. л. растительного масла
- Соль и молотый перец по вкусу

6. Добавь к овощам фрикадельки с беконом, оставь еще на 10 минут.
7. Добавь чеснок и зелень, подавай на стол.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- 2 средних баклажана
- 3 спелых помидора
- 3 зубчика чеснока, выдави
- 1 красная луковица, мелко нарежь
- 1 пучок зеленого лука
- 1 щепотка тмина
- 1 щепотка семян аниса
- 1 щепотка молотого кориандра
- 1 щепотка молотого черного перца
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. бальзамического уксуса (или красного винного)
- Соль по вкусу

Как готовить

1. Баклажаны целиком обмажь маслом, оберни фольгой и засунь в разогретую до 190 градусов духовку на 10 минут. Затем подложи к баклажанам обмазанные маслом томаты и запекай все вместе еще 10 минут. Вытащи овощи и дай им 5 минут остыть.
2. Разрежь баклажан пополам и аккуратно вычисти мякоть на доску. Ножом раздели ее на несколько крупных кусков. С томатов сними кожицу, мякоть крупно поруби.
3. Смешай в миске мякоть баклажана и помидоров, лук, чеснок и мелко порубленную зелень.
4. Поставь сковороду на слабый огонь, налей в нее масла. Добавь специи, смешай их с маслом и обжаривай в течение минуты. Забрось в сковороду фрикадельки, накрой крышкой и томи все вместе 10 минут.
5. Выложи фрикадельки со специями в миску с овощами. Приправь солью и бальзамическим уксусом, аккуратно перемешай. Готово.

Рецепт от Meatball Company

Парни из Meatball Company делятся с тобой рецептом митболов в томатном соусе. “Рецептом чего?” — переспросишь ты. Тебе ответит совладелец заведения Алексей Ермилов: “В Америке мясные шарики (дословно митболы) готовят иначе: там их принято запекать (а не варить или тушить, как в Украине), а так как мы готовим по американским рецептам, то и называем это блюдо так, как принято в США”.

МИТБОЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

НА 4 ПОРЦИИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

Митболы

- 1 кг говядины, пропусти через мясорубку
- 1 яйцо
- 150 г сыра рикотта
- 1 горсть петрушки, поруби
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 3 ст. л. оливкового масла
- 5 зубчиков чеснока, измельчи
- 3 небольшие луковицы, измельчи
- Соль, свежий молотый перец по вкусу

Соус

- 1 кг очищенных помидоров в собственном соку (купи в магазине)
- 1 крупная луковица, нарежь мелкими кубиками
- 3 зубчика чеснока, измельчи
- 1 веточка тимьяна
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. томатной пасты
- Несколько листочков базилика

Как готовить

1. В глубокой миске смешай говяжий фарш с остальными ингредиентами для митболов и тщательно все перемеси.
2. Слепи шарики величиной с грецкий орех и выложи на смазанный маслом противень.
3. Запекай в разогретой до 180 градусов духовке 15–17 минут.
4. Переходи к соусу. Обжарь на сковородке нарезанный лук до золотистости, затем добавь чеснок, тимьян, лавровый лист и томатную пасту. Обжаривай на среднем огне, помешивая, 5–7 минут.
5. Вывали сюда же помидоры в собственном соку, убавь огонь до слабого и туши еще 30–40 минут. Затем вытащи лавровый лист и веточку тимьяна, но закинь базилик.
6. Взбей соус в блендере или просто помни вилкой. Готово — добавляй к митболам и ешь. ■

20% ПРИРОСТ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭПО

Международный союз велосипедистов

СПОРТ

ВЕЛОТУР ПО ВЕНЕ

Когда семикратный победитель самой сложной веломногодневки мира "Тур де Франс" Лэнс Армстронг был уличен в использовании допинга и признался, что его победы замешаны на грязной крови, это был шок. В том числе и для нас – ведь этот парень был на обложке Men's Health. Теперь шок прошел, и мы решили спокойно обсудить, что случилось с великим.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, ФОТО: SUN LEE

Лэнс для многих был эталоном — тем, кто оказался сильнее не только соперников, но даже рака яичек: победил болезнь (несмотря на метастазы в легких, мозге и брюшной полости) и вернулся в спорт. И вот ты слышишь, как этот эталон спортсмена говорит с экрана: “Невозможно выиграть “Тур де Франс” семь раз, не используя допинг”, — и понимаешь, что все победы были ложью и жульничеством.

Я уверен, что планета в ту секунду дрогнула. И не только потому, что один из главных колоссов современного спорта рухнул, а еще и из-за того, что люди по всему миру повскакивали с диванов. Леннокс Льюис проклинал Армстронга: “Теперь нас всех будут считать лжецами!” Новак Джокович качал головой: “Вся его жизнь — обман”. Люди демонстративно срывали с себя желтые браслеты благотворительного фонда Армстронга, которые еще недавно гордо носили даже кандидаты в президенты США (Джон Эдвардс в 2007-м и Джон Керри, ставший позже госсекретарем).

Вот так. Одно признание в использовании запрещенного препарата, вымученное под грузом улик, — и с тебя срывают медали, твою автобиографию в библиотеках переставляют в раздел художественной прозы (мол, “это же вымысел”), а информацию о твоих победах удаляют даже из “Википедии”.

У меня тоже был желтый браслет Лэнса, но я его не выбросил — просто снял. Я сомневался в том, что все в этой истории так уж просто. Ведь если считать, что все победы Армстронга — это только допинг, то любой может стать сверхчеловеком? Если все его героические переезды через Альп-д’Юэз были совершены только благодаря некому эритропоэтину, и я так смогу, достаточно одной таблетки? Очень сомневаюсь. И почему, кстати, во время триумфальных выступлений Армстронга в 1999–2005 годах его ни разу не поймали за исколотую инъекциями руку, а устроили охоту на ведьм лишь после ухода на пенсию? Неужели он изощреннее других атлетов, например венгерского метателя молота Адриана Аннуша, который ходил на допинг-тесты, спрятав в прямой кишке резервуар с чужой мочой, чтобы через

ДИЕТА ВМЕСТО ДОПИНГА

Ешь правильную еду, и проблем с эритроцитами не будет.

ЗАВТРАК

150 г клубники

Эти сладкие ягоды защищают тебя от свободных радикалов, поступающих в организм с обработанной пищей (вроде колбасы), и тем самым увеличивают количество красных кровяных телец. (Journal of Food Chemistry)

ОБЕД

300 г рибай-стейка + 200 г шпината

Говядина богата железом, а шпинат дает фолиевую кислоту. Ешь шпинат сырым. (Университет Ольстера)

УЖИН

400 г мидий + 1 бокал красного вина

Эритроциты любят витамин B_{12} — его полно в мидиях, а красное вино помогает доставить витамин по адресу. (Медицинский центр Университета Раша, США)

трубочку, закрепленную под пенисом, незаметно сдавать ее вместо своей (обман раскрылся, когда на одном соревновании Аннуш сдал мочу двух разных людей). Не думаю.

А ведь велоспорт — не керлинг: он всегда был местом медицинских экспериментов и потому находился под особо пристальным вниманием антидопинговых служб. Быть лучшим в этом виде долгие годы и не попасть под подозрение просто невозможно. Слишком уж много шума наделали допинговые опыты гонщиков прошлого, начиная с умершего в 1886 году во время соревнований Дэвида Линтона (он переборщил с коктейлем из героина с кокаином) или сошедшего с ума прямо в седле в 1956-м Жана Маллеяка (передозировка амфетаминов). А тут на дворе XXI век, и все в шоке от того, что главный велосипедист планеты, оказывается, принимал гормон, который антидопинговому агентству известен не один десяток лет. Ну-ну.

Эритропоэтин — это пептидный гормон, который вырабатывается почками и дает твоему костному мозгу команду производить больше красных кровяных телец. Организм использует его, например, для борьбы с горной болезнью, компенсируя нехватку кислорода. В медицине ЭПО (как еще называют эритропоэтин) помогает при лечении анемии. В спорте же — позволяет забывать про усталость. “Спортсменам в дисциплинах, требующих выносливости, нужно больше кислорода в крови, — говорит Шарлотт Коуи, врач команды Великобритании на Олимпиаде в Лондоне. — Красные кровяные тельца переносят кислород, и чем их больше, тем дольше твои мышцы могут работать на пределе”.

Но это не новость — эритропоэтин под запретом Всемирного антидопингового агентства аж с 1990 года. Впрочем, долгое время определить его наличие в организме было почти невозможно — гормон слишком быстро распадается, поэтому первое время спортсменов наказывали, только если ловили за руку. Лишь в 2001-м ЭПО научились выслеживать в анализах: на каждого профессионала стали заводить подробную карту с регулярной сдачей анализов крови, в них-то по косвенным следам, в сравнении с прошлыми пробами, и заметны последствия всплеска уровня гормона.

Для справки: Армстронга обвиняют в опытах не только с гормонами (эритропоэтин, тестостерон, кортизон), но и с переливанием крови — это еще один старый метод стать быстрее, выше, сильнее. После переливания организм начинает избавляться от избытка крови, но лишние эритроциты ненадолго остаются в венах спортсмена, давая допинговый эффект. “Одно время мы часто находили в мусорках на территориях спортивных баз расходные материалы, применяющиеся при переливаниях, — рассказывает Men’s Health профессор Николай Дурманов. — Доказать такой обман по анализам тоже трудно — вливание чужой крови еще можно заметить, а вот последствия переливания своей собственной рассмотреть почти нельзя”.

И все же эти методы — никакое не ноу-хау: и до, и во время карьеры Лэнса за них ловили спортсменов на тех же соревнованиях, где выигрывал он. Так почему в 2012-м вдруг заварилась эта каша вокруг гонщика века? Причем “каша”, какой еще не видел спорт: итог расследования — отчет на тысячу страниц, с расшифровками разговоров по телефону, вскрытием электронной переписки, банковскими квитанциями, повторными анализами старых допинг-проб, отчетами лабораторий и показаниями 26 свидетелей.

ПОД ЗНАКОМ ТЕЛЕЦ

Для быстрого улучшения формы можно проводить тренировки в воде с контролируемым кислородным голоданием, что приводит к увеличению уровня красных кровяных телец в венах.

1. В качестве разогрева проплыви шесть раз туда-обратно по дорожке бассейна на комфортной для тебя скорости.
2. Нырни под воду и преодолей брассом расстояние до середины бассейна (не отталкивайся от стенки). Вынырнув, плыви обратно — это твой отдых.
3. Повтори три раза, а когда привыкнешь, повторяй пять раз.

Кому понадобилось раскачать его пьедестал? Ведь в принципе все началось с подозрений (где-то нашли чьи-то шприцы в мусоре, кто-то что-то видел и слышал), которые были и в 2006-м, и в 2009-м, но провести расследование по отнюдь не горячим следам решили лишь сейчас.

Позволь представить тебе одно альтернативное мнение и небольшой экскурс в историю. В 2007 году весь мир обсуждал другой скандал: американская легкоатлетка Мэрион Джонс — также постфактум — была лишена трех золотых и двух бронзовых медалей Олимпиады. И пока девушка каялась и плакала, мы пошли за разъяснениями к уже упомянутому профессору Дурманову: “Все это выглядит слишком постановочно, — сказал тогда он. — Все каналы показывают эту допинговую “Санта-Барбару”. А в то же время про сенатора Джорджа Митчелла, потратившего $20 млн на расследование допинговой ситуации в американском бейсболе и собирающегося расследовать американский футбол, не говорили ничего. А ведь там вопросы посерьезнее, там слушания конгресса, там сенатские комиссии, там многомиллиардный бизнес и захимизированные символы Америки. Не заслонили ли нам ту серьезную историю милой девушкой, которую жалко до слез?”

Почему мы вспомнили об этом теперь? Причина в том, что и в ситуации с Армстронгом есть место теории заговора. Тот же Николай Дурманов считает, что, возможно, провинился Лэнс не тем, что жульничал в спорте, а тем, что лез не в свои дела. Его фонд по борьбе с раком Livestrong (помнишь желтые браслеты?) довольно успешно (а теперь вспомни браслеты на запястьях кандидатов в президенты) продавливал закон о повышении на $1 сборов с каждой пачки сигарет, проданной в США. Эти деньги должны были идти на исследования по борьбе с раком. И сама эта инициатива была не единственной антитабачной идеей Армстронга, а эти идеи могли сработать — к одному из величайших спортсменов поколения прислушивались все. И тут вдруг (а может быть, совсем и не вдруг) всплыло позорное досье со списком прегрешений чемпиона. После этого Лэнсу самому впору было закурить: судебные слушания, все новые и новые обвинения (они поступают до сих пор, например, в клевете и запугивании свидетелей), требования вернуть 12 млн призовых и 30 млн спонсорских долларов, полученных в прошлом, разрыв контрактов с действующими спонсорами... “В один день я потерял 75 миллионов”, — признался Армстронг.

Ему пришлось уйти и из собственного фонда, чтобы не портить

тому имидж, но и это не помогло. От Livestrong стали отказываться спонсоры и партнеры, а его влиятельность начала стремительно снижаться. "Теперь мы уже совсем не та организация, которой были год назад", — грустно констатирует представитель Livestrong Кэтрин Маклэйн.

Впрочем, это лишь версия, которых много, и всей правды мы не знаем. Нам известно одно: эритропоэтин, с которого все и началось,— действительно вредная штука. Десятки велосипедистов умерли из-за него прямо на трассе. От этого гормона кровь становится туще и, если переборщить, сердце может просто захлебнуться в вязкой, как болотная жижа, жидкости. Снятые с "Тур де Франс" за эритропоэтин велосипедисты, которым было уже нечего терять, рассказывали жутковатые истории о том, как им приходилось спать с кардиомониторами. Те пищали, если фиксировали опасное сгущение крови, и нужно было тут же скинуть одеяло и бежать на велотренажер, чтобы разогнать кровь.

Пострадала от допинга и сборная Украины. К счастью, обошлось без летальных исходов, но, например, в сентябре 2013-го были дисквалифицированы сразу четверо наших легкоатлетов, двое из которых — призеры Олимпиад в Лондоне и Пекине.

Последний скандал в велоспорте случился в марте 2013 года: бывший победитель веломногодневки "Джиро д'Италия" Данило ди Лука был пожизненно отстранен от соревнований после положительного результата в тесте на эритропоэтин.

Но опять же, если ди Лука был фактически пойман за руку, то Лэнс — уличен спустя годы. Тот же Николай Дурманов считает, что борьба с допингом должна происходить здесь и сейчас, и, если атлет не был пойман на месте, антидопинговое агентство не должно возвращаться к расследованию спустя годы. "Иначе болельщики будут не радоваться победе кумира, а подозревать, что года через три его могут низвергнуть. А это может убить сам спорт как индустрию",— считает профессор. ■

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

Редактор британского MH Уилл Николл решил проверить, превратит ли его в сверхчеловека допинг, который помогал Лэнсу Армстронгу. Мы просили коллегу не принимать эту дрянь, но он не послушал, и вот что из этого вышло.

Найти ЭПО оказалось просто. Первый же запрос в Интернете показал, что за 250 фунтов (около 3300 гривен) можно приобрести одну дозу. Это значит, что даже на короткий цикл тренировок мне потребуется примерно 3500 фунтов (46 300 гривен). Меня душит жаба и страх.

"Я крайне не рекомендую вам принимать ЭПО, — качает головой медик британской команды на Олимпиаде в Лондоне Шарлотт Коуи. — Если уровень красных кровяных телец превысит критический, кровь начнет свертываться и закупоривать артерии. Это приведет к смерти органов, которые они питают. Можно потерять конечность или получить инсульт и инфаркт". "Лэнс Армстронг мог сидеть на препарате 10 лет, потому что у него были деньги и его обслуживала бригада медиков", — вторит ей физиолог лондонской клиники Pure Sports Medicine Йорг Стадельманн. И в этом отличие профессионала от любителя, которому пришлось бы действовать вслепую.

Вслепую поступаю и я: нахожу "первый в мире легальный, безопасный и полностью натуральный стимулятор выработки природного эритропоэтина". Именно так на сайте производителя рекламируют биодобавку EPO-Boost, которая за десятую часть цены ЭПО должна помочь мне "бегать, ездить на велосипеде и плавать быстрее и дольше, чем это могут другие".

По составу эти БАД больше похожи на витаминный комплекс: никель, железо, витамины B_3, B_6, B_{12}, С и эхинацея, которая, как давно известно, способствует увеличению выработки красных кровяных телец. Что ж, это не совсем тот допинг, на котором ездил Лэнс, но ведь и я — не Армстронг.

Я делаю заказ, завязываю шнурки на кроссовках и совершаю пробежку на 10 км — я хочу знать, за сколько могу пробежать эту дистанцию без препаратов. Через 62 минуты и 23 секунды я получаю ответ, а через 2 дня — и заветные таблетки предсказуемого кроваво-красного цвета.

Спустя 19 дней и 57 съеденных "эпо-бустов" я прыгаю вверх-вниз на стартовой линии забега на 10 км. Обычно в такие моменты я чувствую предстартовый мандраж, но сейчас спокоен, ведь я получил небольшую "помощь". На моей последней тренировке перед забегом я почувствовал, что мое дыхание стало лучше, но не был полностью уверен в том, что это не эффект плацебо. Сейчас проверим.

Первая четверть пути, которая проходит по оживленным пешеходным улицам, дается мне проще, чем раньше, и даже моя осанка кажется мне более прямой и легкой. Отсутствие беспокойства и непривычное чувство уверенности сопровождают меня и после отметки в 3 км, на которой начинается резкий подъем. К этому моменту я обычно уже сильно сомневаюсь в своей форме, поняв весь масштаб стоящей передо мной задачи, но сейчас, хотя мои ноги и начинают немного дрожать, я дышу относительно легко. Соперники замедляются из-за подъема, мой же темп не ослабевает, и я начинаю обходить их.

К отметке в 8 км мои икры болят, но боль контролируемая. Я воодушевлен перспективой побить свой рекорд. Я хочу знать, насколько быстрее меня сделал допинг крови.

Ответ я узнаю на финишной линии, у "Старбакса" на Роял-Майл в Эдинбурге. Секундомер показывает 55 минут и 42 секунды. Мое время на дистанции в 10 км улучшилось почти на 7 минут. При этом на последнем километре я смог нарастить темп, вместо того чтобы с трудом тащить ноги, все чаще поглядывая на километраж.

Отдышавшись (клянусь, это не заняло так много времени, как обычно), я чувствую, как будто я победил. Но это, конечно, не так. От самых быстрых бегунов меня отделяет более 10 минут. Скачок в результатах аж на 10% — это повод для гордости, о чем тебе скажет любой профессионал. Но когда я пью кофе с остальными после забега, я предпочитаю помалкивать. Я все же чувствую себя жуликом, ведь я не полагался только на результаты своих тренировок, как остальные.

Я спросил мнение специалистов Британского антидопингового агентства по поводу моих таблеток и результата их применения. Их ответ был недвусмысленным: "Нет абсолютно никаких гарантий, что какая-либо добавка, включая витамины, минеральные вещества и травяные настойки, не содержит никаких запрещенных веществ. Ты отвечаешь за все, что найдут в твоем организме, собирался ты жульничать или нет".

Я же знаю одно: все, что собираюсь делать дальше я сам в спорте, будет основано только на тренировках. Да, я улучшил свой результат в беге, но ради чего? Ни здоровья, ни силы, ни гордости мне это не принесло. И пусть я не проверил на 100% действия эритропоэтина, дававшего силы Армстронгу, я вполне ощутил ту смесь радости и стыда, которую чувствует тот, кто победил нечестно.

Ты можешь потратить два года и $100 000 на получение степени MBA в Гарварде. Или несколько минут на беседу с умными богатыми стариками, которые делятся своим опытом. Наш корреспондент поступил именно так, воспользовавшись расслабленностью таких парней во время кругосветного круиза. Прислушайся к их советам. Разве тебе не нужен миллион долларов?

ТЕКСТ: ДЖО КИТА

ДЕНЬГИ

СТАРИК И МОРЕ ДЕНЕГ

ФОТО: KENJI TOMA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: EMILY DIPALO

Мы торжественно идем вдоль побережья Бразилии на круизном лайнере Crystal Serenity, одном из самых роскошных в мире. Время — начало марта, пора слякоти на улицах и сезонного аффективного расстройства к северу от этих мест. Но здесь, на палубе с бассейном, пассажиры нежатся под лучами солнца, потягивая "кайпиринью". Стоимость каюты в нашем трехмесячном круизе вокруг света — от $40 000 за каморку на третьей палубе до полумиллиона за роскошный пентхаус. Ну и понятно, что большинство мужчин на борту — пенсионеры, причем, разумеется, богатые и успешные. Этакие гориллы в сравнении с нами, мартышками. ▬ В пору их молодости уже можно было получить степень MBA (Master of Business Administration, образовательный курс для руководителей среднего и высшего звена в бизнесе — *МН*), первым подобное обучение ввел Гарвард в 1908 году. Но лишь немногие из местных миллионеров имеют такую степень. На самом деле некоторые из них даже не окончили школу. Зато они своим трудом и биографией заработали гораздо более почетную степень, которую мы в МН зовем MBR, или "Мастер реального бизнеса". ▬ "Основная проблема бизнес-школ в том, что большинство действительно успешных людей никогда их не посещали, — говорит Филип Делвз-Бротон, автор мемуаров "Упреждая график: два года в Гарвардской бизнес-школе". — Такая ситуация невозможна в медицине, например, или в юриспруденции. Любой успешный юрист имеет юридическое образование. Но далеко не каждый успешный бизнесмен имеет степень MBA". ▬ Так что давай отложим сухие учебники, полные таблиц и формул, с тем чтобы послушать тех, кто на самом деле заработал огромные деньги.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ

Рольф Иллсли

Отслужив в армии во время Второй мировой, Иллсли основал компанию по разработке и производству просветляющих покрытий для разного рода оптических линз. Сегодня технологии Optical Coating Laboratory используются при производстве спутников, компьютерных мониторов и плоских телевизоров.

1. Составь список: не то, что ты хочешь сделать, а то, кем ты хочешь быть.

Как это сделать "В 1960 году, когда мне было 38 лет, мне предложили $1 млн за мою компанию, — вспоминает Иллсли. — В то время это были большие деньги, поэтому я крепко задумался. Я решил составить список того, что для меня было действительно важно: 1) когда мне будет 80, я хочу чувствовать, что не зря прожил жизнь; 2) хочу быть в здравом уме, не потерять самоуважение и достоинство, не быть одиноким; 3) быть в добром здравии; 4) испытывать приятное волнение от того, чем занимаюсь; 5) иметь свободу и душевное спокойствие; 6) не думать, что кто-то (или сама судьба) несправедлив ко мне; 7) иметь достаточно денег для всего вышеназванного; 8) быть свободным от разочарования; 9) быть уверенным в себе, но не самолюбивым; 10) не накупить слишком много недвижимости, которую надо обслуживать; 11) самому принимать решения и планировать свое время. Так что деньги не были самоцелью. Я отказался от предложения, и сегодня, когда мне 91 год, я с гордостью могу сказать, что достиг всего, что было в том списке".

Почему это работает "Из чего на самом деле состоит хорошая работа? Она дает тебе чувство потраченного с пользой времени, ценности и самоуважения, — комментирует Уоррен Беннис, профессор менеджмента Университета Южной Калифорнии. — Составить такой список — отменная идея, но в современном быстроменяющемся мире тебе, возможно, придется пару раз в год вносить в него изменения".

$99 561

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ КУРСА MBA В 25 ЛУЧШИХ БИЗНЕС-ШКОЛАХ США

ИЗ 25 САМЫХ БОГАТЫХ ЛЮДЕЙ МИРА ТОЛЬКО У ОДНОГО ЕСТЬ СТЕПЕНЬ MBA. 13 САМИ СОЗДАЛИ КОМПАНИИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ ИХ МИЛЛИАРДЕРАМИ. ТАК ЧТО САМАЯ БОЛЬШАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗБОГАТЕТЬ — У ПАРНЕЙ С КЛЕВЫМИ ИДЕЯМИ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОБРАЗОВАНИЯ.

ДУША КОМПАНИИ

Майкл Фохт

У него нет высшего образования, зато он добрался до поста президента и операционного директора медицинской корпорации Tenet Healthcare. За 20 лет его управления Tenet выросла с 35 до 114 больниц в 16 штатах. Сегодня Фохт — душа компании на круизных лайнерах.

2. Пусть за тебя работают правильные люди.

Как это сделать "В одной из моих больниц начальником административной службы работал парень, которого я прозвал Одуванчиком, — он вечно был лохматый. А еще он постоянно ныл, и это сводило меня с ума. Так что однажды я взял и уволил его. Это оказалось ошибкой. Если бы я внимательно изучил его работу, то понял бы, что ее-то он как раз делает безупречно. Я согласен, что в школах MBA будущему топ-менеджеру дают хорошую теоретическую базу, но работать с людьми там не учат вовсе. А для меня именно в этом и заключается ключ к успеху: понять задачу, найти сотрудника, который лучше всего справится с ней, а потом просто терпеливо наблюдать, как идут дела, отделяя его личные качества от профессиональных".

Почему это работает "Чем выше ты поднимаешься по управленческой лестнице, тем большую роль в твоем успехе начинают играть другие люди, поскольку ты уже не можешь делать все сам, — поясняет Делвз-Бротон. — В бизнес-школе Гарварда есть куча изощренных курсов. Но когда выпускников школы через пять лет после окончания спросили о том, что бы они хотели узнать, если бы можно было вернуться в Гарвард, один из них заявил: "Я хотел бы, чтобы меня научили разговаривать с водителями грузовиков".

ОБРАЗОВАННЫЙ ПАРЕНЬ

Билл Хотрам

Покинув в 1982 году государственную налоговую службу, он основал консалтинговую фирму по вопросам налогообложения, которая в один день стала крупнейшей в Онтарио. Ему принадлежат два особняка в Канаде и один на Мальте, а шесть месяцев в году он проводит в отпуске.

3. Войди в 3% людей, которые знают нечто полезное.

Как это сделать "Однажды я услышал один совет от гуру мотивации Джима Рона, и он мне очень понравился, — говорит Билл Хотрам. — Он сказал: "Все, что нужно знать человеку для успеха, уже написано, но только у 3% американцев есть абонемент в библиотеку". Я подумал, что это очень простой способ напитаться новыми идеями. За прошедшие с тех пор годы я прочел, наверное, 1500 книг с биз-

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Источник: Organization Management Journal (США)

нес-советами". Билл отмечал понравившиеся советы звездочками: 1 = "хороший", 2 = "неплохой", 3 = "очень хороший", 4 = "ух ты, стоит пустить в дело!". "Четырехзвездочные" суждения и идеи он заносил в базу данных.

Сегодня в базе около 50 000 отобранных Хотрамом цитат, распределенных по категориям для быстрого поиска ("наем", "увольнение", "переговоры" и т.д.). Когда возникает проблема, он просто обращается к этой копилке знаний и выбирает решение — обычно оно срабатывает, что доказывает успех Хотрама в бизнесе.

Почему это работает "Некоторые студенты по завершении программы MBA считают, что теперь знают все, — говорит профессор Уоррен Беннис (написавший, между прочим, 30 книг о бизнесе и лидерстве). — Я бы не нанял ни одного из них на работу. Я ищу человека, который идет по жизни с поднятыми от удивления бровями, который не растерял тягу к новому, запал, амбиции, который хочет стать лучше и постоянно учится".

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Лин Ву

Родившись в Пекине, он работал на фабрике по производству метел, а потом получил стипендию на обучение в Колумбийском университете по специальности "электротехника". За 35 лет работы в Силиконовой долине он основал три компании; его последний стартап, ICS, обеспечил его на всю оставшуюся жизнь.

4. Ты слишком занят, чтобы сидеть.

Как это сделать "На большинстве корпоративных совещаний люди борются со сном, попивая кофе и закусывая орешками, — говорит Лин Ву. — Просто невероятно, сколько времени тратится впустую! Когда в наших компаниях шли большие проекты, я проводил совещания с ключевыми сотрудниками каждый день. Но с одной хитростью: я назначал их на 5 вечера, когда все уже устали и хотели домой. И я не позволял никому садиться. Так все могли сфокусироваться и работать эффективно. У нас никогда совещания не длились дольше часа, в большинстве случаев мы укладывались в 20–30 минут".

Почему это работает "Гуру менеджмента Том Питерс говорил, что самым главным условием успешного бизнеса является "готовность действовать немедленно", — цитирует Делвз-Бротон. — Обладатели степени MBA любят проводить совещания и обсуждать все до мельчайших подробностей, поскольку их научили этому в бизнес-школах. Но пока ты все говоришь-говоришь, оттачивая детали, ты откладываешь действия. Такая мелочь, как отсутствие стульев на совещании, имеет огромное мотивирующее значение, поскольку она говорит: "Нужно идти вперед, а не сидеть тут". Так проводят совещания у военных". В известном исследовании Университета штата Миссури две группы испытуемых проводили совещания: одна — "сидячие", другая — "стоячие". И по результатам все равно приходили к одинаковым решениям. Так в чем разница? "Сидячие" летучки продолжались на 34% дольше. Нельзя так разбрасываться временем.

МИСТЕР САМОУВЕРЕННОСТЬ

Томми Швайгер

Родился в Великобритании, бросил школу в 15 лет, чтобы заняться продажами мужских рубашек. Основатель компании, которая владеет правами на использование персонажей "Звездных войн" и студии Disney, Барби, Спайдермена и др. в оформлении домашнего текстиля (например постельного белья).

5. Найди свою хуцпу.

Как это сделать "Любой бизнес — это шоу-бизнес, — говорит Томми Швайгер. — Ты постоянно как на сцене, и твоя индустрия смотрит на тебя оценивающе... Ты должен быть артистом и уметь построить сообщение о своем товаре так, чтобы потенциальные покупатели и поставщики рухнули к тебе в объятия.

Первым, кто дал разрешение на использование своих логотипов в моей продукции, был знаменитый футбольный клуб Manchester United. У того парня из МЮ, с которым я вел переговоры, была власть, но у меня была "хуцпа". Это слово на идише означает и манеру поведения, и жизненную позицию в целом — это чувство собственного достоинства, всякое отсутствие робости и стеснительности, хладнокровие и уверенность в себе. Этому нельзя научиться по книгам. Хуцпу надо тренировать — в разговорах с людьми, рукопожатиях, похлопываниях по спине... Моя хуцпа тогда позволила мне немедленно заключить сделку, хотя в бизнесе у меня было немало проблем. Но я был уверен, что смогу сделать это... Успешные люди знают, где искренность переходит в болтливость, уверенность — в наглость, а убежденность — в козлиное упрямство. Знают и не переходят эту границу, хотя постоянно находятся рядом с ней".

Почему это работает “Студенты MBA считают, что бизнес делается с помощью таблиц, презентаций и электронной почты, — иронизирует Делвз-Бротон. — Но это лишь часть процесса, которая вовсе не гарантирует успех. Я встречал много умных людей из мира бизнеса, вовсе не умеющих убеждать и зажигать. У них были отличные идеи, но в бизнесе им не удалось поймать удачу. Очень многое в лидерстве зависит от хуцпы”.

ТВОРЕЦ ИСТОРИИ

Кит Стейнер

Он был дежурным на телефоне в службе клиентского сервиса только что созданной телекоммуникационной компании MCI в начале 80-х. А дорос до старшего вице-президента компании. В 1998 году WorldCom поглотила MCI, что позволило Киту уйти на пенсию в возрасте 47 лет.

6. Потерять работу — нормально. Главное — не потерять страсть к ней.

Как это сделать “Большинство парней учится на MBA, строит карьеру с одной целью — добиться повышения доходов, — говорит Кит Стейнер. — Это неправильный подход. Глупо выбирать карьеру только на основании того, где тебе больше заплатят. Надо искать должность и компанию, которые вызывали бы у тебя, не побоюсь этого слова, страсть. Одна из причин моего успеха в том, что я любил то, чем занимался. MCI была маленькой компанией, когда я пришел туда. Мы творили историю, создавая первую в Америке телекоммуникационную сеть, конкурировавшую с AT&T. Это была захватывающая задача, так что я с удовольствием задерживался на работе до ночи и никогда не жаловался на стресс, несмотря на тяжелый трудовой ритм”.

Почему это работает “Большинство студентов программ MBA пытаются купить билет в мир, который уже создан, — говорит бизнес-тренер Филип Делвз-Бротон (его последняя книга называется “Искусство продаж”). — Они хотят встроиться в существующую корпоративную структуру. Но самые успешные бизнесмены заставляют мир подстраиваться под них. Проще говоря, ты скорее сделаешь прибыльным и перспективным проект, который будоражит тебя самого (пусть другим поначалу он казался полной ерундой), чем повторишь чужой успех в проверенных областях. Когда ты найдешь свою страсть — этот сплав того, что ты хочешь делать, и того, в чем ты хорош, — награда не заставит себя ждать. Специалисты по корпоративной стратегии называют такую страсть “устойчивым долгосрочным преимуществом”. Она позволяет тебе не только работать больше и быть лучше твоих конкурентов сегодня, но и удерживать это преимущество в течение всей своей карьеры”. ■

Реклама

Відділення
ДЕЛЬТА БАНКУ -
там, де Ви
Всі операції
з власним рахунком,
не відволікаючись
від справ.
my DELTA
мій банк в інтернеті
www.deltabank.com.ua
044 428 95 95
0 800 500 600
(тарифікація дзвінків згідно з тарифами Вашого оператора зв'язку)
Дельта Банк є учасником Фонду гарантування вкладів фізичних осіб.
Свідоцтво №178 від 19.11.2012 р. Надання банківських послуг
АТ «Дельта Банк» згідно з ліцензією НБУ №225 від 11.10.2011 р.

ПРОФИЛАКТИКА

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДРЕМУЧЕГО ВЕСА

Если хочешь сжигать жир, сам того не замечая, тебе помогут последние достижения ученых. Men's Health представляет пять самых свежих способов похудеть по науке. А фото девушек мы здесь поставили, чтобы дать тебе дополнительную мотивацию сбросить лишние кило.

АВТОРЫ: АДАМ БЕРЕСФОРД, АНТОН ЗОРКИН

МИНУС 8,3 КГ НА ОДНОЙ ФАСОЛИ

ДОЛОЙ ТРАДИЦИИ

Разумеется, ты можешь похудеть на знаменитых диетах Аткинса и Дюкана. Сам знаешь, тогда придется держаться подальше от углеводов и подналечь на белки. Но есть и плохие новости: журнал The Journal of the American Medical Association сообщает, что белковая диета увеличивает риск гормональных расстройств и следующих за ними сердечно-сосудистых заболеваний.

Ты же не хочешь, чтобы инфаркт хватил тебя еще до корейской Олимпиады 2018 года? Тогда вот тебе еще одно исследование. Двум группам добровольцев 4 недели скармливали одинаковое количество калорий, но первая группа сидела на обезжиренной диете (с жирами она получала только 20% энергии), а другую усиленно пичкали едой с низким гликемическим индексом (GI) — той, что позволяет тебе долго оставаться сытым и не приводит к резким скачкам уровня сахара в крови. Так вот, только за счет того, что низкогликемическая пища переваривается организмом плавно и даже с некоторым усилием, вторая группа сжигала в день на 150 ккал больше, чем "обезжиренная", что в год равняется потере 8,3 кг веса. Позавтракай сегодня фасолью с поджаренным цельнозерновым хлебом, это даст тебе энергию разыскать в Интернете список других продуктов с низким GI для обеда и ужина.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

ХВАСТАЙ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

ВНЕСИ В ДРУЗЬЯ

Слышал о “петле обратной связи” — этой беспроигрышной технологии повышения мотивации, которую используют психологи? В нашем случае ее следует применить в социальных сетях. Журнал Obesity Research and Clinical Practice (Нидерланды) публикует результаты исследования: регулярное размещение на Facebook отчетов о том, как ты худеешь, может улучшить твою динамику аж на 20%. Чувство дополнительной ответственности перед аудиторией крупнейшей в мире социальной сети остановит тебя в следующий раз, когда ночью ты будешь красться в холодильник за тортиком. А если кто-то решит последовать твоему примеру, будет еще лучше. Зачинщики создания “команды худеющих”, по данным исследования, сами худеют еще эффективнее благодаря “чувству разделенной ответственности”.

ЧАШЕЧКУ ЗЕЛЕНОГО ЭСПРЕССО, ПОЖАЛУЙСТА!

ПЕРЕРЫВ НА КОФЕ. МИНУС 8 КГ!

КИСЛОТА СЖИГАЕТ

На этой странице мы сначала хотели рассказать тебе о летающем саблезубом тигре, который приснился нашему редактору в ночь на субботу. Но в итоге сообщаем вот что. Сделай перерыв, выпей зеленого кофе — того, что варят из подготовленных, но не обжаренных зерен. В таком напитке содержится много хлорогеновой кислоты, которая в твоем организме препятствует абсорбции глюкозы, минимизируя ее поступление в жировые клетки. А вот что показали исследования Американского химического общества: за 22 недели участники эксперимента, употреблявшие хлорогеновую кислоту, похудели почти на 8 кг больше, чем те, кто принимал плацебо. Хотя питались они одинаково.

ТРЕНИРУЙСЯ УСТАЛЫМ

Отличные новости: теперь, чтобы похудеть, не надо убиваться на каждом подходе к штанге. Убивайся только на первом. Ученые из Университета Макмастера (Канада) обнаружили, что во время тренировок ты лучше сбрасываешь вес, когда мышцы уже устали, — организму приходится задействовать резервы, сжигая жир. Наш метод такой: выбери четыре любых упражнения с весами и сделай три подхода, сокращая количество повторов с 15 до 12 и 8 (выставь отягощения так, чтобы пятнадцатый повтор в первом подходе ты сделал из последних сил, на дрожащих руках). Отдыхай 60 секунд между упражнениями. Имей в виду: во время подобных тренировок участники эксперимента похудели на 3,5 кг за 30 дней (а занимались всего-то три раза в неделю).

СБРОСЬ РАБОЧИЙ ВЕС НА 3,5 КГ

МЕНЬШЕ КАЧАЕШЬ, БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ!

ЛЕГЧЕ НА 5 КГ. ЛЕЖА!

ХУДЕЙ КАЖДУЮ НОЧЬ

Можно расслабиться — тебе не придется бежать десять километров по парку среди собак и старушек. Немедленно отправляйся в кровать. Смотри, что выяснили ученые шведского Университета Уппсалы: нехватка сна нарушает работу лобной доли мозга, а именно она отвечает за пищевые реакции. В итоге люди, страдающие от недосыпа, чаще выбирают еду с большим содержанием сахара и жира. Кроме того, ученые предупреждают: если у тебя электрический будильник и цифры на нем светятся белым светом, то спать ты будешь неважно. Как минимум замени будильник часами с красной подсветкой, этот свет не так мешает наслаждаться сновидениями. Спокойной ночи! ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

НА НЕРВАХ

33–40 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

“Терпение и труд” — вот девиз очередного этапа нашей годовой программы занятий на дому. Мы снова делаем акцент на выносливости, тренируя специальным образом твою нервную систему.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Это пятая часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Первую ищи в апрельском выпуске МН за 2013 год.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Вообще-то, чтобы твоя выносливость взлетела до заоблачных высот, тебе нужны изнурительные тренировки, для которых, в свою очередь, требуется недюжинная психологическая устойчивость. На третьем этапе программы мы нагружали тебя методами, разработанными специально, чтобы превратить твое тело в неутомимую машину, рассчитывая, что твоя психика справится с нагрузкой, которую дает твой пока не сильно натренированный организм. В этот раз мы поступим наоборот — следующие два месяца в спортзале ты будешь тренировать в первую очередь терпение, а выносливость приложится. Для этого ты будешь в специальном режиме чередовать изнуряющую изометрическую и многоповторную работы с обычными силовыми подходами. И еще — внимательно читай описание каждого упражнения, чтобы не упустить важные нюансы, отличающие упражнения данного периода от, возможно, привычных тебе, но лишь похожих на них.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1 Основная часть тренировки (то есть первые два блока упражнений) разбита на 4 этапа в такой последовательности: силовой, изометрический, многоповторный, изометрический. Держи для них рекомендации.

Силовой

Работай с максимально тяжелым рабочим весом, не нарушая правильной техники выполнения упражнений.

Изометрический

Держи исходную позицию без изменений и следи за тем, чтобы твое дыхание было постоянным и без задержек.

Многоповторный

Не жадничай с рабочим весом. Лучше взять поменьше и выполнить заданное количество повторов максимально быстро и в полную амплитуду. Эти же рекомендации подходят и для остальной части тренировки, которая состоит из многоповторных и многоповторных-комбинированных упражнений.

ЗАМЕЧАНИЕ В "Тренировке 3" изометрический подход лишь один. Это связано с тем, что становая тяга и сопутствующий ей набор упражнений дают немалую нагрузку на позвоночник и сердечно-сосудистую систему, а потому общий объем нагрузок разумно понижен.

2 Тренируйся трижды в неделю, через день. Например, "Тренировка 1" — по понедельникам, "Тренировка 2" — по средам и "Тренировка 3" — по пятницам. Суббота и воскресенье — полный отдых или активное восстановление, решай сам по самочувствию.

3 Перед каждым занятием обязательно отводи 10–15 мин. на разминку, включающую в себя простое разогревающее упражнение (прыжки со скакалкой, ходьбу по лестнице или даже бег на месте), легкую суставную гимнастику и пару упражнений с собственным весом в 2–3 подходах на 6–8 повторов. После тренировки или в отдельный день трать 20–30 минут на стретчинг, обращая особое внимание на те мышцы, что устают, болят или деревенеют у тебя больше всего.

4 В упражнениях, объединенных в блок, чередуй подходы: подход упражнения 2А, отдых, подход упражнения 2Б, отдых, возврат к упражнению 2А и т.д.

5 В программе используются следующие обозначения:
"МАКС С" — удерживай исходное положение как можно дольше.
"МАКС П" — выполни как можно большее количество повторов.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1А. Присед с высокой штангой	3*5	4*4	3*3	4*2	5*3	5*2	6*3	1*1
1Б. Присед с гантелями на плечах (изометрический)	3*15 с.	3*20 с.	3*25 с.	3*30 с.	4*20 с.	4*25 с.	5*30 с.	1*МАКС С
2А. Присед с высокой штангой	1*20	2*12	3*12	3*15	1*15	2*15	1*20	2*20
2Б. Болгарский присед с гантелью (изометрический)	1*МАКС С	2*20 с.	3*25 с.	3*30 с.	1*МАКС С	1*МАКС С	1*МАКС С	1*МАКС С
3А. Жим гантелей на наклонной скамье поочередно	4*12	3*20	4*10	2*25	4*6	3*8	3*20	3*15
3Б. Тяги гантелей лежа на наклонной скамье	4*15	3*20	4*12	2*25	4*20	3*15	3*8	3*6
4. Свинги с гантелью	4*20	3*15	4*12	3*25	1*30	2*25	1*30	3*25
5. Складка с поднятой ногой поочередно	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П

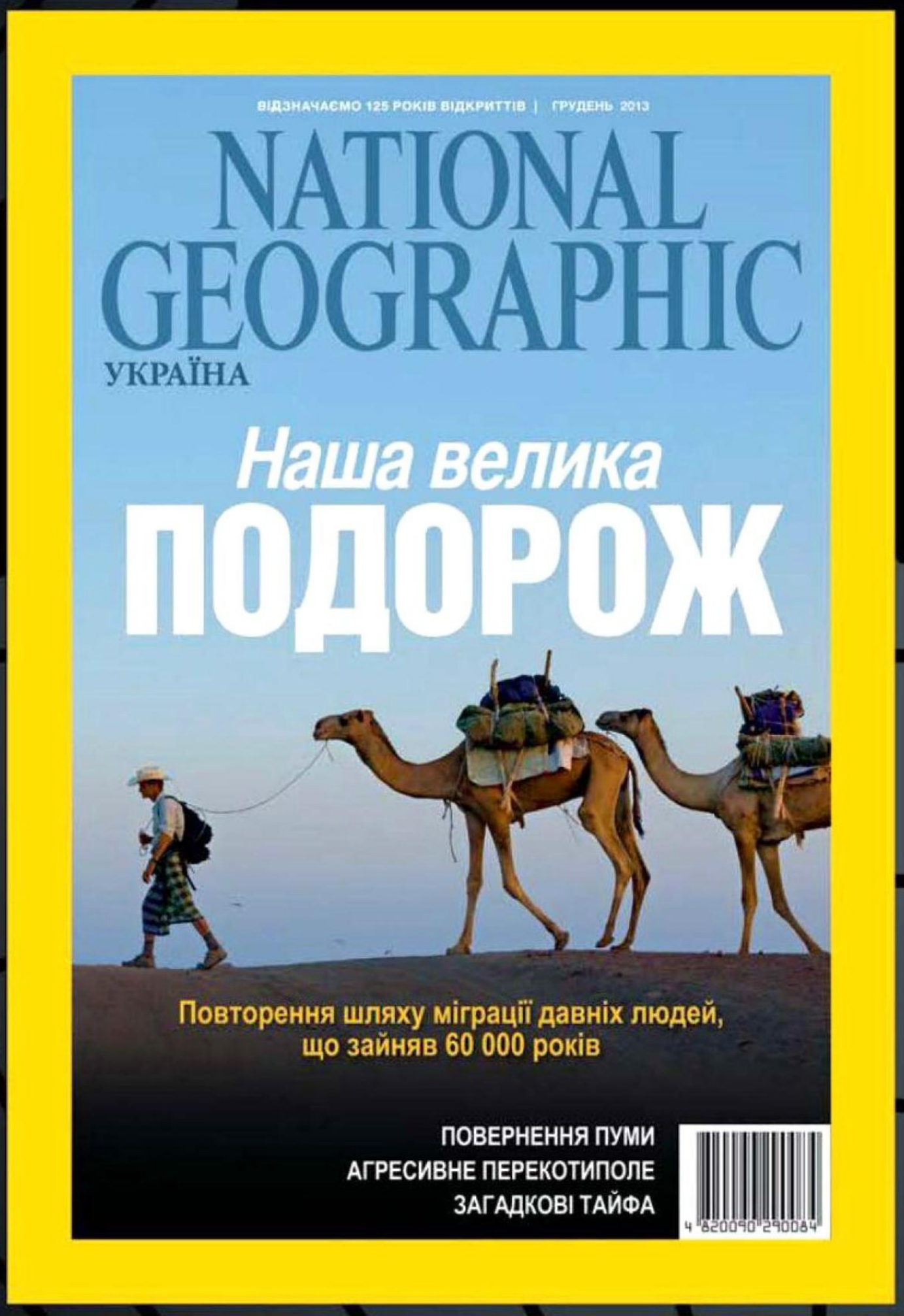
ТРЕНИРОВКА 2

1А. Жим штанги лежа	3*5	4*3	5*4	6*2	3*3	6*2	2*2	1*1
1Б. Отжимания от пола (изометрические)	3*15 с.	4*15 с.	5*15 с.	5*15 с.	3*20 с.	5*20 с.	2*30 с.	1*МАКС С
2А. Жим штанги лежа	2*15	3*15	2*20	3*20	3*10	4*8	3*12	1*30
2Б. Упор лежа стоя на руке (изометрический)	2*15 с.	3*15 с.	2*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	3*20 с.	1*МАКС С
3. Отведения с гантелями 180 гр. + отведения поочередно стоя + разводки в наклоне стоя	4*(12+12+12)	3*(15+15+15)	4*(10+10+10)	2*(20+20+20)	4*(8+8+8)	5*(10+10+10)	3*(12+12+12)	2*(20+20+20)
4. Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом	4*10	4*8	3*12	3*15	2*20	3*15	2*25	1*30
5. "Пила" в планке	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 3

1А. Становая тяга с пола	4*3	5*2	4*4	2*2	5*5	4*5	3*5	1*2
1Б. Наклоны со штангой на спине стоя на ноге (изометрические)	3*15 с.	4*15 с.	3*20 с.	3*25 с.	4*15 с.	3*20 с.	2*25 с.	1*30 с.
2. Становая тяга с пола до коленей стоя на подставке	1*20	2*12	1*25	2*15	2*10	2*12	2*15	2*20
3А. Подтягивания обратным хватом с паузой вверху	3*10 (1 с.)	4*8 (2 с.)	5*10 (1 с.)	6*8 (2 с.)	5*6 (3 с.)	5*5 (4 с.)	6*4 (4 с.)	6*5 (5 с.)
3Б. Отжимания от пола узкой постановкой ладоней	3*МАКС П	4*МАКС П	5*МАКС П	6*МАКС П	5*МАКС П	5*МАКС П	6*МАКС П	6*МАКС П
4. Шраги со штангой	3*15	3*12	4*8	4*10	4*8	2*20	3*10	2*25
5. Дотягивания с гантелью лежа	3*12	4*10	3*15	4*12	5*10	4*15	4*12	6*10

У ПРОДАЖУ З 18 ЛИСТОПАДА



ВІДКРИЙ СВІТ З ЖУРНАЛОМ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

Передплати та заощадь 20% на річній передплаті:

1 **Через редакцію:**
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanomamedia.com.ua

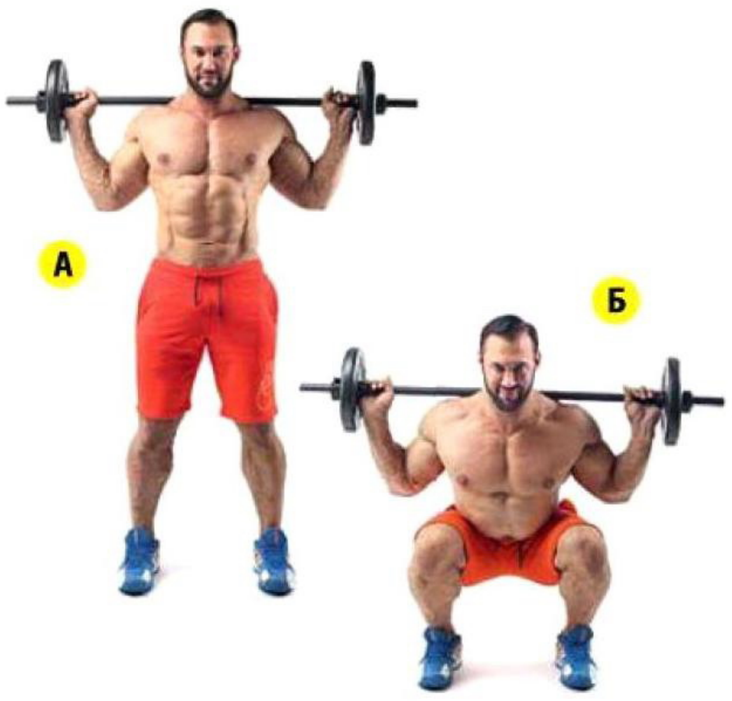
2 **Платіжною карткою online**
через www.portmone.com.ua

Унікальний науково-популярний журнал
про географію, наукові відкриття, історію, культуру,
сучасні події та фотографію

Присед с высокой штангой

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Положи гриф на трапеции, как на фото. Сведи лопатки, подними грудь, ноги поставь на ширине плеч, чуть развернув мыски в стороны (А). Отводя таз назад, присядь так, чтобы тазобедренные суставы опустились чуть ниже коленных (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



важно Во время силовых подходов делай небольшую паузу между повторами в верхней точке, во время многоповторных подходов старайся двигаться чуть быстрее и без остановок.

Присед с гантелями на плечах (изометрический)

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Взяв в руки гантели, положи их на плечи. Ноги поставь на ширине плеч, выпрями спину. Сгибая ноги в коленях и отводя таз назад, присядь до параллели бедра с полом (А). Продержись в этом положении нужное количество секунд.

важно Не вздумай просто сесть ягодицами на пятки и расслабиться! Твоя задача – держать мышцы в напряжении на протяжении всего подхода.

Болгарский присед с гантелью (изометрический)

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов. В руки возьми гантель и помести ее перед грудью. Левую стопу положи на лавку, как на фото. Правую чуть заверни носком внутрь. Присядь до параллели бедра с полом (А). Выдержав нужное количество секунд, отдохни и смени ногу.

Жим гантелей на наклонной скамье поочередно

Мышцы: грудные, трицепсы

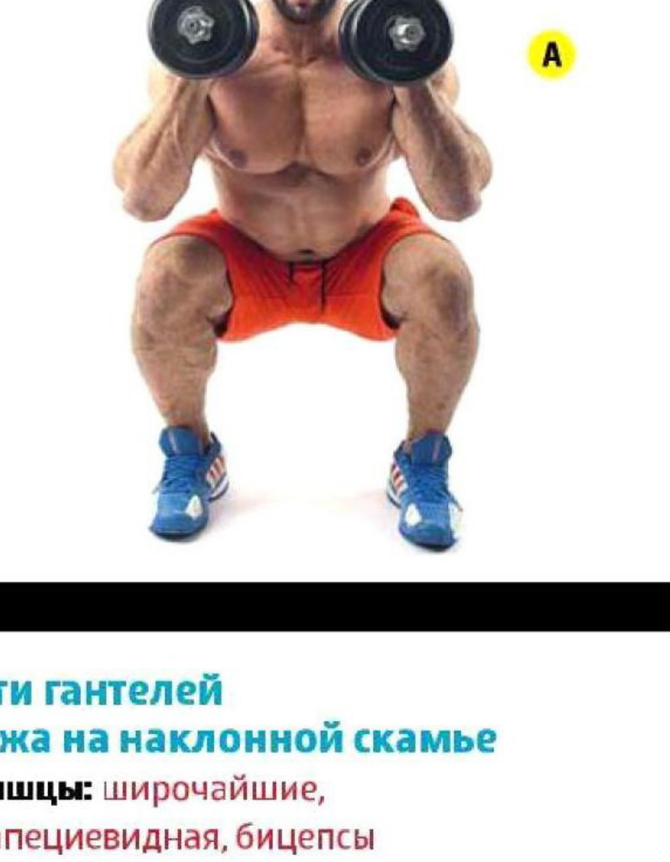
Ляг на скамью, взяв в руки гантели. Ноги согни до прямого угла между голенью и бедром, гантели подними над собой, выведя их грифы в одну линию, как на фото (А). Оставив на месте левую руку, согни правую и опусти сбоку от груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори движение левой рукой (В). Вновь вернись в исходное – это 1 повтор.

важно Следи за тем, чтобы оставшаяся в исходном положении рука не сгибалась.

Тяги гантелей лежа на наклонной скамье

Мышцы: широчайшие, трапециевидная, бицепсы

Ложись животом на скамью, установленную под тем же углом, что для жима гантелей. Руки вытяни вниз и чуть вперед, расположив грифы гантелей параллельно друг другу (А). Сводя лопатки и чуть прогибаясь в грудном отделе позвоночника, подтяни правую гантель к поясу (Б). Вернись в исходное положение и повтори движения левой рукой (В). Это один повтор.



Свинги с гантелью

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

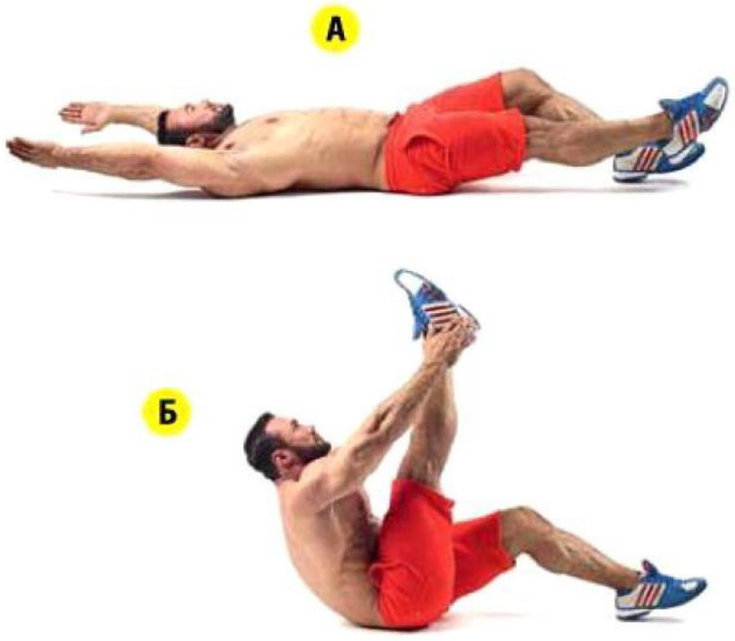
Поставь ступни чуть шире плеч, в руки возьми гантель и встань прямо. Согнув колени и наклонившись, качни гантель назад, в сторону паха (А). Сразу же выпрями ноги, подай таз вперед и разогни корпус – гантель по инерции должна подлететь до уровня плеч (Б). Не задерживая гантель в верхней точке, вернись в положение А и сразу же повтори.

важно Держи руки прямыми, но расслабленными.

Складка с поднятой ногой поочередно

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на спину, вытянув руки за собой (А). Синхронно подними правую ногу и навстречу ей корпус с прямыми руками (Б). Вернись в исходное положение и повтори, на этот раз подняв вверх левую ногу. Продолжай чередовать ноги до завершения подхода.



Отжимания от пола (изометрические)

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные, кор

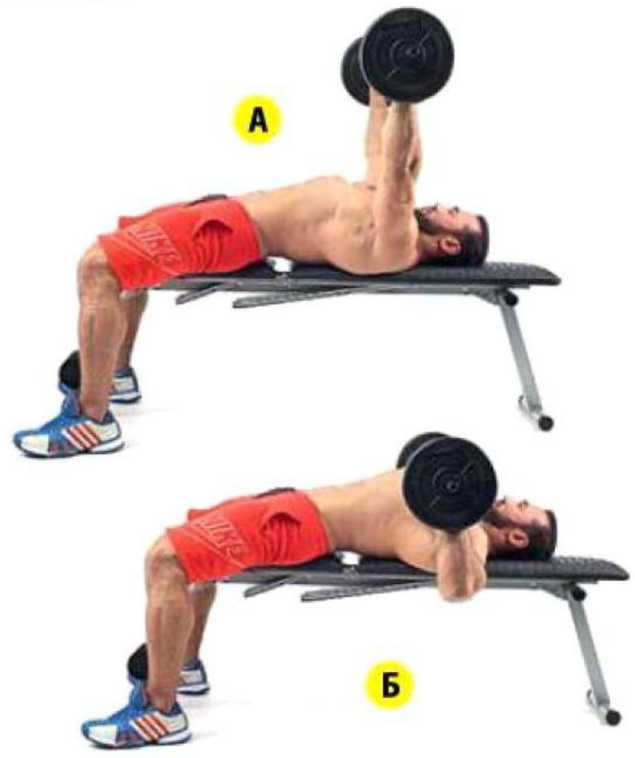
Встань в упор лежа, ступни вместе, ноги прямые, ладони чуть шире плеч, корпус с ногами в одну линию. Согни руки в локтях и опустись примерно наполовину (А). Останься в этом положении на нужное количество секунд.

важно Старайся сознательно напрягать грудные, а не мышцы рук.

Жим штанги лежа

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, плотно поставив ступни на пол. Взяв штангу хватом шире плеч, сними ее со стоек, предварительно сведя лопатки и подав грудь вперед. Помести штангу над собой (А). Сгибая руки в локтях, опусти гриф на нижнюю часть грудных (Б). Сразу же вернись в исходное положение и повтори.



важно Во время силовых подходов делай небольшую паузу между повторами в верхней точке, во время многоповторных подходов старайся двигаться чуть быстрее и без остановок.

Упор лежа стоя на руке (изометрический)

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные, кор

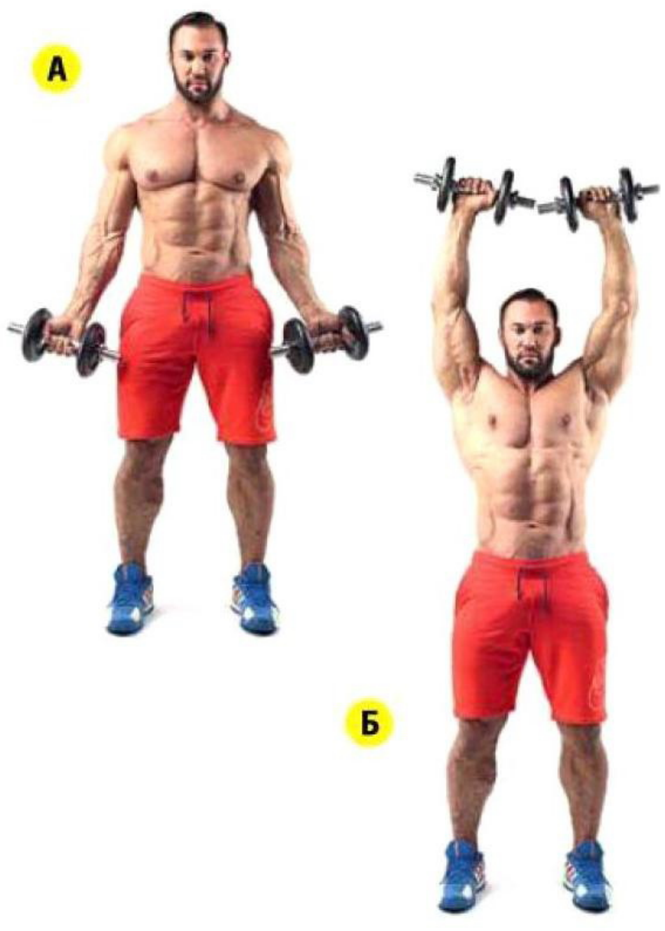
Встань в упор лежа, только на этот раз поставь ступни шире плеч. Одну руку сделай опорной, например левую, а правую заведи за спину (А). Продержись в этом положении заданное количество секунд. Отдохнув, смени руку и повтори.

важно Не задирай таз вверх и не заваливайся в сторону.

Отведения с гантелями на 180 градусов

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

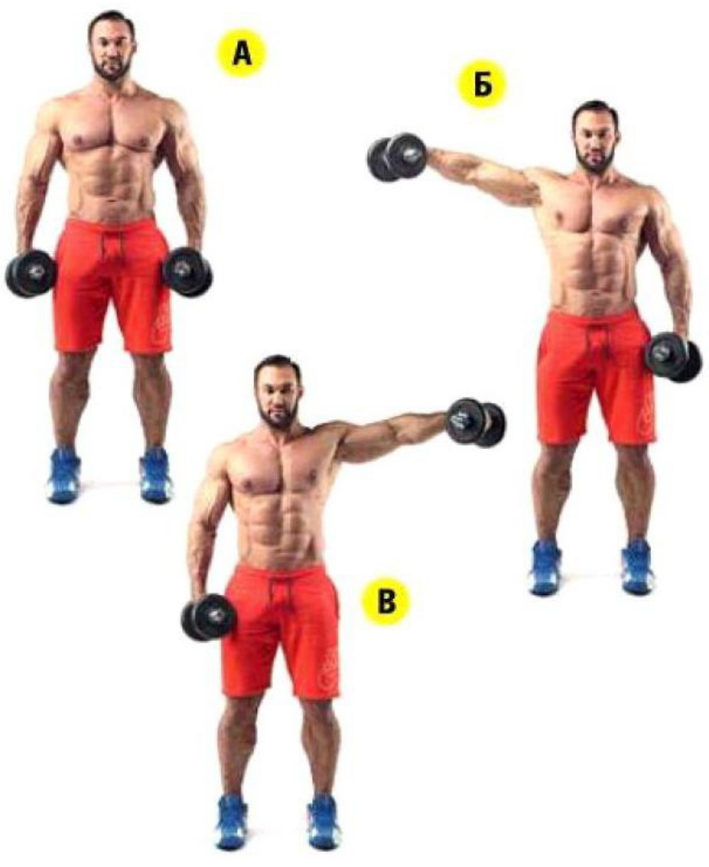
Встань прямо, в руки возьми гантели и опусти их по бокам, развернув ладони вперед (А). По широкой дуге в одной плоскости подними гантели над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, немедленно переходи к следующему упражнению.



Отведения поочередно стоя

Мышцы: дельтовидная, трапециевидная

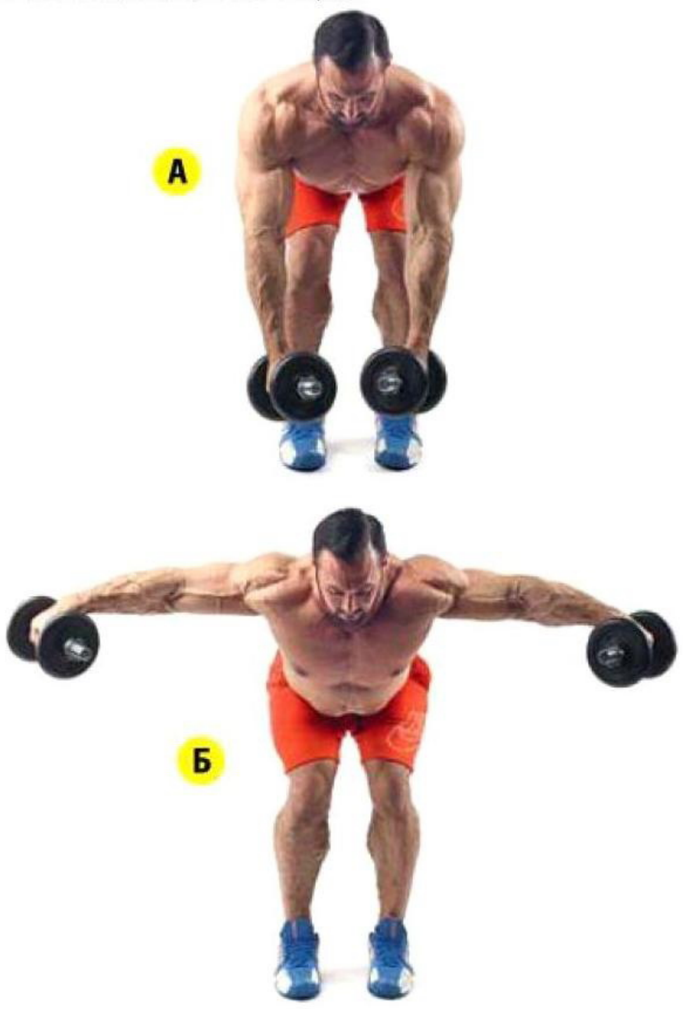
Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Поверни руки с гантелями ладонями внутрь (А). Не меняя положения корпуса, подними в сторону правую руку до уровня плеча (Б). Вернись в исходное положение и подними в сторону левую руку (В). Это был 1 повтор. Продолжай, пока не сделаешь все повторы, после чего сразу же переходи к следующему упражнению.



Разводки в наклоне стоя

Мышцы: задняя часть дельтовидной, средняя часть трапециевидной

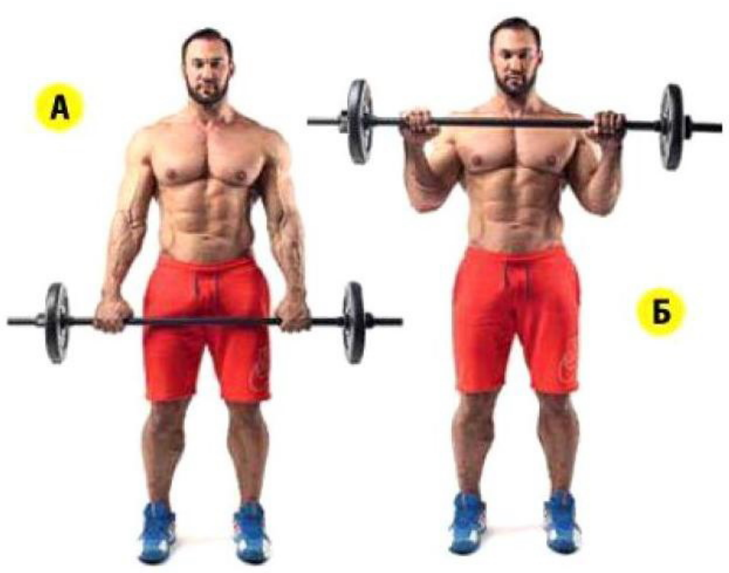
Чуть согнув ноги в коленях, наклонись и опусти руки с гантелями, как на фото (А). Сводя лопатки, подними руки через стороны (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Подъем штанги на бицепс стоя обратным хватом

Мышцы: бицепс и другие сгибатели предплечья

Встань прямо, ноги на ширине таза. Возьми штангу хватом сверху, ладони чуть шире плеч. Опусти снаряд перед собой (А). Не загибая кистей на себя и не разводя локтей, подними снаряд до плеч по широкой дуге (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

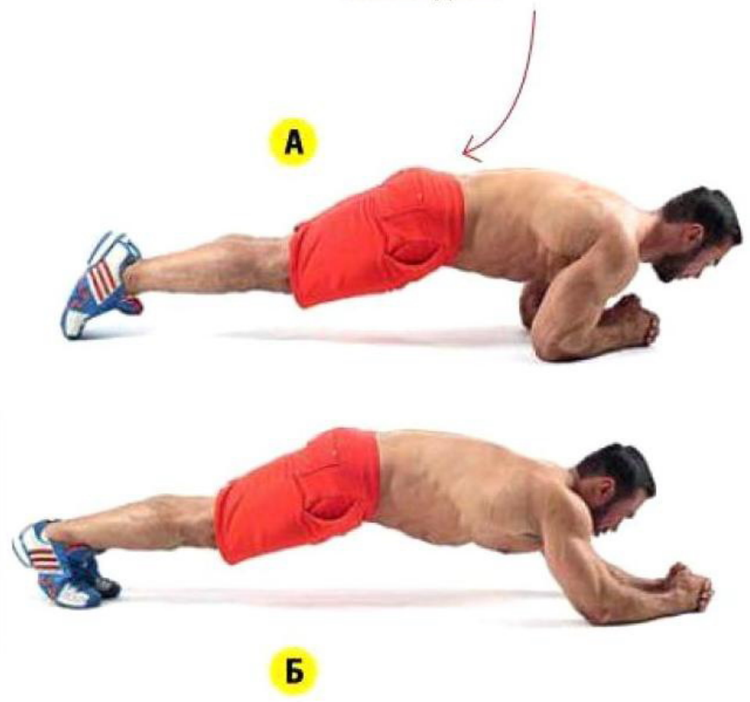


"Пила" в планке

Мышцы: передняя часть кора

Встань в положение передней планки – ступни вместе, ноги прямые, упор на предплечья. Из исходного положения, в котором локтевые суставы находятся под плечевыми, сместись максимально вперед (А). Не останавливаясь, сместись максимально назад (Б). Продолжай двигаться до окончания подхода.

важно Следи за тем, чтобы таз не поднимался, а спина не прогибалась в пояснично-ном отделе.



Подтягивания обратным хватом с паузой вверху

Мышцы: широчайшие, бицепсы

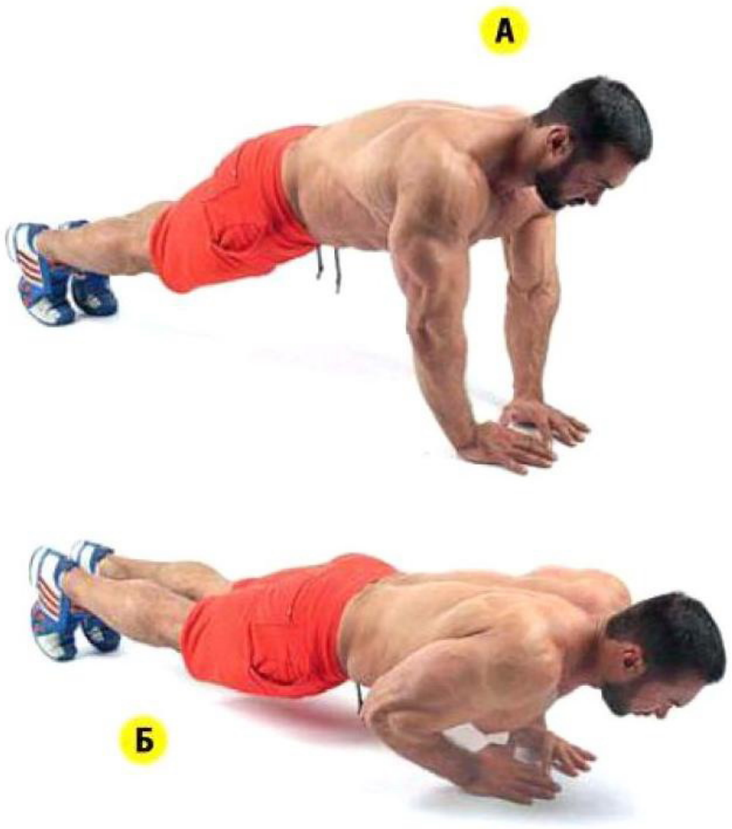
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу. Вытяни руки и чуть прогнись в грудном отделе позвоночника (А). Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться перекладины верхней частью груди (Б). Застынь в этом положении на указанное количество секунд. Вернись в исходную позицию и повтори.

важно При необходимости вешай на пояс дополнительное отягощение.

Отжимания от пола с узкой постановкой ладоней

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в упор лежа, поставив руки как можно ближе друг к другу, как указано на фото. Тело с ногами вытяни в одну линию (А). Согни руки в локтях и опусти грудь как можно ближе к ладоням (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Наклоны со штангой на спине стоя на одной ноге (изометрические)

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапециевидная

Поставь правую ногу вперед, чуть согнув ее в колене, и перенеси на нее вес тела. Левую ногу поставь на мысок. Штангу помести на трапеции и выпрямись. Теперь, отводя таз назад, наклонись вперед, как на фото (А). Задержись в этом положении на нужное количество секунд. Отдохни и повтори с другой ноги.

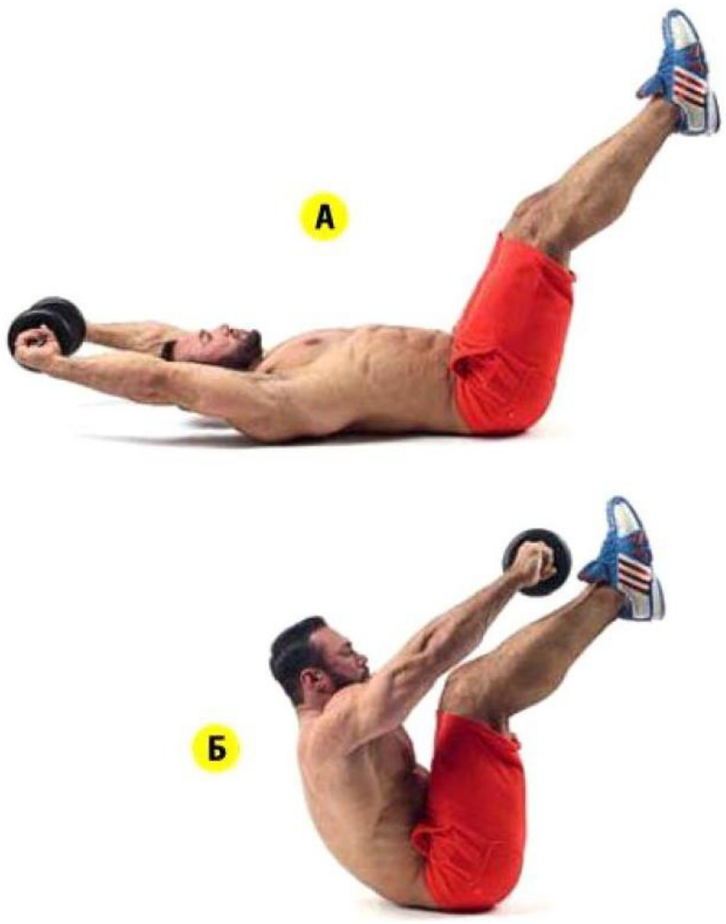
важно Не жадничай с рабочим весом, упражнение потенциально весьма травмоопасное.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Дотягивания с гантелью лежа

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, взяв в руки гантель. Подними ноги, чуть согнув их в коленях. Выпрямленные руки с гантелью расположены за собой **(А)**. Стараясь не перемещать ноги, потянись руками с гантелью в сторону мысков, оторвав при этом от пола верхнюю часть спины **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Становая тяга с пола до коленей стоя на подставке

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапециевидная

Встань на подставку и присядь, взявшись за гриф штанги, стоящей на полу **(А)**. Сохраняя спину прямой только за счет усилия мышц ног, вытяни штангу до уровня колен **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

важно В этом упражнении должны работать лишь ноги. Движения корпусом и спиной недопустимы!

Становая тяга с пола

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, трапециевидная

Подойди к штанге вплотную, присядь и наклонись, взявшись за штангу хватом сверху. Прогнись в пояснице и вытяни руки **(А)**. Оттолкнувшись от пола ногами и выпрямившись, подними штангу **(Б)**. Верни снаряд на пол и повтори.

Шраги со штангой

Мышцы: трапециевидная

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Возьми штангу хватом сверху, выпрями руки и спину и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Не меняя положения корпуса, пожми плечами **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

важно Для усиления тренировочного эффекта можешь делать отчетливую паузу в верхней точке упражнения.

РУЧКИ-ТО ВОТ ОНИ

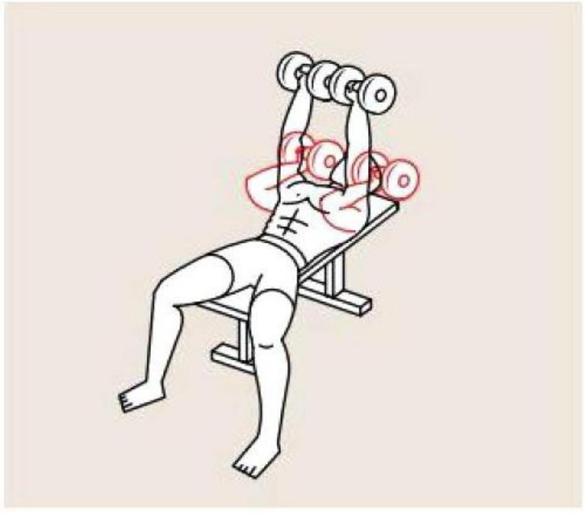
ВОПРОС

Я уже год хожу в качалку, постепенно крепчаю, но иногда явный результат бывает нужен срочно, например, если завтра свидание. Существует какой-либо способ пусть ненадолго, но заметно увеличить руки в размерах? *Петр*

ОТВЕТ **Держи тренировку, которая поможет тебе добиться поставленной цели. Она приведет к временному отеку мускулатуры твоих рук. В результате на следующий день ты будешь неотразим в майке с короткими рукавами. Ну и в целом эту программу можно использовать для набора реальной мышечной массы твоих верхних конечностей. Занимайся по ней 3 раза в неделю, 4 недели подряд, и твои руки станут больше уже не за счет воды, а благодаря прибавлению мускулатуры. И еще — я не рекомендую данную программу новичкам в спортивном зале, для них эти упражнения слишком сложны технически.**

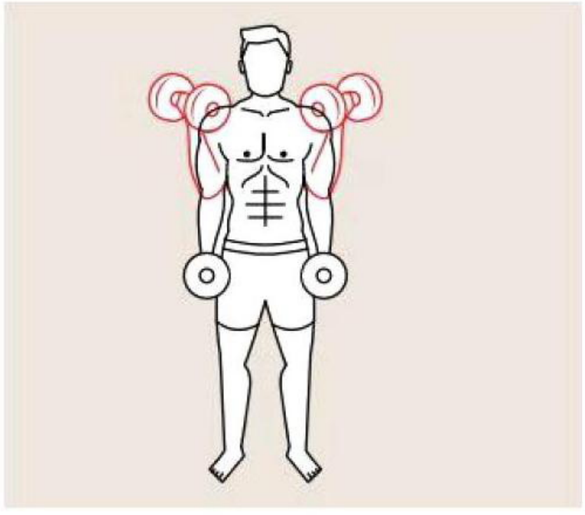
ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

В каждом упражнении делай 3 подхода по 3 повтора, следи за техникой — она должна быть безупречной. Обрати внимание на то, что упражнения разбиты на 3 блока (1А и 1Б, 2А и 2Б, 3А и 3Б). В каждом блоке чередуй подходы: например, подход упражнения 1А, подход 1Б, возврат к 1А. Между подходами отдыхай по 90 секунд.



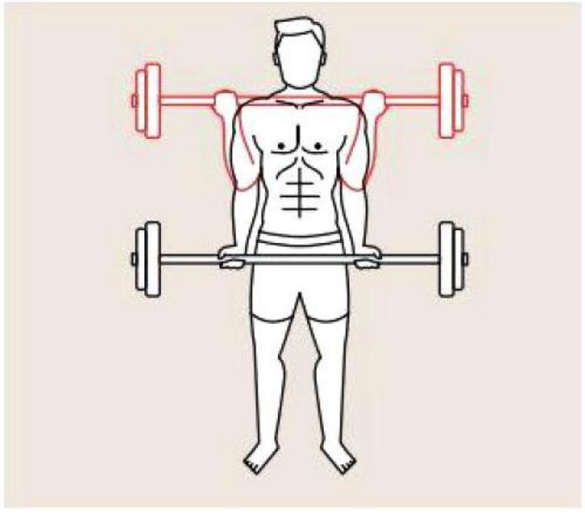
1А. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ

Ляг на лавку, как на рисунке, подняв гантели над собой так, чтобы их грифы были развернуты в одну линию. Не разводя локти в стороны, а, наоборот, удерживая их как можно ближе друг к другу, опусти гантели ко лбу. Вернись в исходное положение и повтори.



1Б. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, поставив ноги на ширине плеч. Гантели опусти по бокам от бедер, развернув ладони внутрь. Прижимая локти к корпусу, подними гантели к плечам, одновременно развернув ладони, как на рисунке. Вернись в исходное положение и повтори.



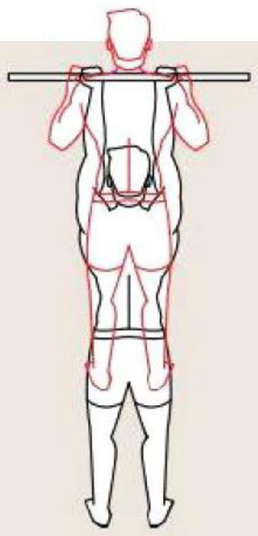
2А. ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС СТОЯ

Стоя, ноги на ширине плеч, возьми штангу хватом снизу, кисти чуть шире плеч. Согнув руки в локтях, подними снаряд к плечам. Вернись в исходное положение и повтори.

ФОТО: GLEN BURROWS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC/SYNERGY ART

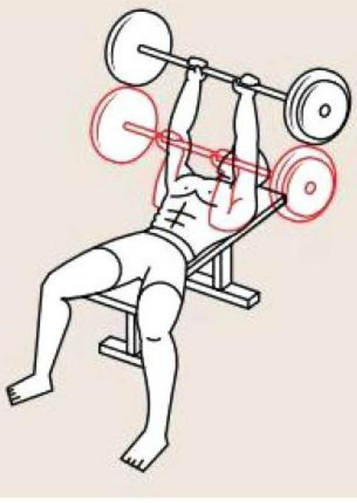
2Б. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Поставь ладони на брусья. Скрестив лодыжки, зажми между голенями гантель или повесь ее на пояс. Согни руки и опустись до параллели плеч с полом. Вернись в исходное положение и повтори.



3А. ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом, ладони на ширине плеч. Сводя лопатки, подтянись так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3Б. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ

Ляг на лавку, согнув ноги под прямым углом и поставив ступни на пол. Сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу со стоек, взявшись за нее узким хватом. Опусти снаряд и коснись груди. Мощно выжми штангу обратно, вернувшись в исходное положение.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

Я ЗА 4 МЕСЯЦА СОВЕРШИЛ НЕПЛОХОЙ ВЕСОВОЙ ПРОГРЕСС ВО МНОГИХ УПРАЖНЕНИЯХ, ПОЛУЧИВ ПРИБАВКУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ. КАК ОТДОХНУТЬ И НЕ РАСТЕРЯТЬ СИЛОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Юнис

Самый верный способ это сделать заключается в том, чтобы сохранить прежнюю частоту проведения тренировок в неделю, но снизить прочие параметры нагрузки. Например, уменьшить количество подходов на 20–50%. Или снизить рабочие веса на 15–30%, не увеличивая при этом количество повторов. Или уменьшить общее количество упражнений, выполняемых на тренировке.

У МЕНЯ S-ОБРАЗНОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И ГРЫЖА ШМОРЛЯ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ. ИХ СОПРОВОЖДАЮТ БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ, ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОЯСНИЦЕ. БОЛИ ОБЫЧНО НАСТИГАЮТ ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. НАПРИМЕР, СТОИТ ЗАБОЛЕТЬ, И ПОСЛЕ 3 ДНЕЙ БЕЗДЕЙСТВИЯ МЫШЦЫ СПИНЫ СЛАБЕЮТ И БОЛИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ. КАК МНЕ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО И ПРИ ЭТОМ БЕЗОПАСНО ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ С ТАКИМ ДИАГНОЗОМ?

Сергей Комаров

Список моих диагнозов в точности повторяет твой, вот только грыжи Шморля у меня множественные. По собственному опыту могу сказать: чем лучше будет твоя физическая форма, тем реже тебя будут мучить боли, да и восстанавливаться ты сможешь быстрее. Тебе надо регулярно и, я бы даже сказал, фанатично ходить в тренажерный зал (4 тренировки в неделю — норма), стараясь акцентированно развивать силу. А вот от подвижных и контактных видов спорта, а также от тех, что включают в себя продолжительные беговые нагрузки, воздержись.

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДМИТРИЙ! РЕШИЛ ПРИОБРЕСТИ СЕБЕ ЖИЛЕТ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (V-MAX WEIGHTED VEST), НО В ИНТЕРНЕТЕ КТО-ТО ЗА, А КТО-ТО ПРОТИВ — УКАЗЫВАЮТ НА БОЛЬШОЙ ТРАВМАТИЗМ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ.

Руслан Нагимов

Хорошая покупка, но только использовать ее надо с умом. Если вдруг решишь надевать на себя жилет во время пробежек, то, скорее всего, твои знакомые рано или поздно окажутся правы, и ты как минимум ощутишь небольшой дискомфорт в коленях или мягких тканях голени. Однако если использовать жилет для того, чтобы увеличить интенсивность упражнений, выполняемых с собственным весом, то тут твои оппоненты окажутся неправы. Никакого дополнительного риска в этом случае жилет не несет, здоровью не угрожает и травматизму не способствует. Что касается возможной перегрузки сердца, то тут в любом случае важны не используемые спортивные снаряды, а объем, интенсивность и адекватность нагрузок.

ЗАНИМАЮСЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ПЬЮ ПРОТЕИН И ВООБЩЕ СТАРАЮСЬ БОЛЬШЕ ЕСТЬ ДЛЯ НАБОРА МАССЫ. БЫЛ РЕЗКИЙ СКАЧОК В ВЕСЕ: В СРЕДУ ВЕСИЛ 90, А В СУББОТУ УЖЕ 91,5 КГ. С УЧЕТОМ, ЧТО В ЭТОТ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ Я УСЕРДНО ПИТАЛСЯ, МЫШЕЧНАЯ ЛИ МАССА НАБРАЛАСЬ?

Сергей Михалев

Я бы сказал, что это не "скачок", а быстрый набор веса. Примерно так обычно и растет мышечная масса, если все делать правильно. Понятное дело, не все из набранных тобой килограммов — мышечная ткань, часть — это вода, что особенно вероятно, если в пятницу ты направленно тренировал ноги.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

БИЧ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА — НЕ ПОРНОГРАФИЯ, НЕ ДИСКРИМИНАЦИЯ И НЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ. ИНФОРМАЦИЯ — ВОТ НАСТОЯЩАЯ БЕДА. ТО ЕЕ СЛИШКОМ МНОГО, ТО ЕЕ СЛИШКОМ МАЛО, И В ОБОИХ СЛУЧАЯХ НАДО ЕЩЕ УМЕТЬ ОТДЕЛИТЬ ИНФОРМАЦИЮ ПОЛЕЗНУЮ ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА, ЗАСОРЯЮЩЕГО МОЗГ. НО И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ, ВЕДЬ ПОСЛЕ СЕГРЕГАЦИИ ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ НУЖНО СОХРАНИТЬ, ОБРАБОТАТЬ И, ВОЗМОЖНО, ПОДЕЛИТЬСЯ ЕЙ С НУЖНЫМИ ЛЮДЬМИ. К СЧАСТЬЮ, С НОВИНКОЙ ОТ SAMSUNG — ИННОВАЦИОННЫМ СМАРТФОНОМ GALAXY NOTE 3 — СДЕЛАТЬ ЭТО БУДЕТ ЛЕГКО И ПРОСТО.

Большой (очень большой!) и яркий дисплей в тонком и легком корпусе, камера с высоким разрешением, много оперативной памяти и еще больше — встроенной, удобное управление и практичные функции, инновационные аксессуары — все, что нужно современному деловому человеку для работы в самых разных ее проявлениях. Возможность быть на связи, искать, получать и сохранять информацию (в том числе безопасно, внутри специальной защищенной среды), работать с документами, творчески самовыражаться — с GALAXY Note 3 все выходит на новый уровень. А чтобы ты лучше запомнил основные характеристики новинки и заодно лишний раз потренировался отфильтровывать инфошлак, вот тебе GALAXY Note 3 в цифрах.

8

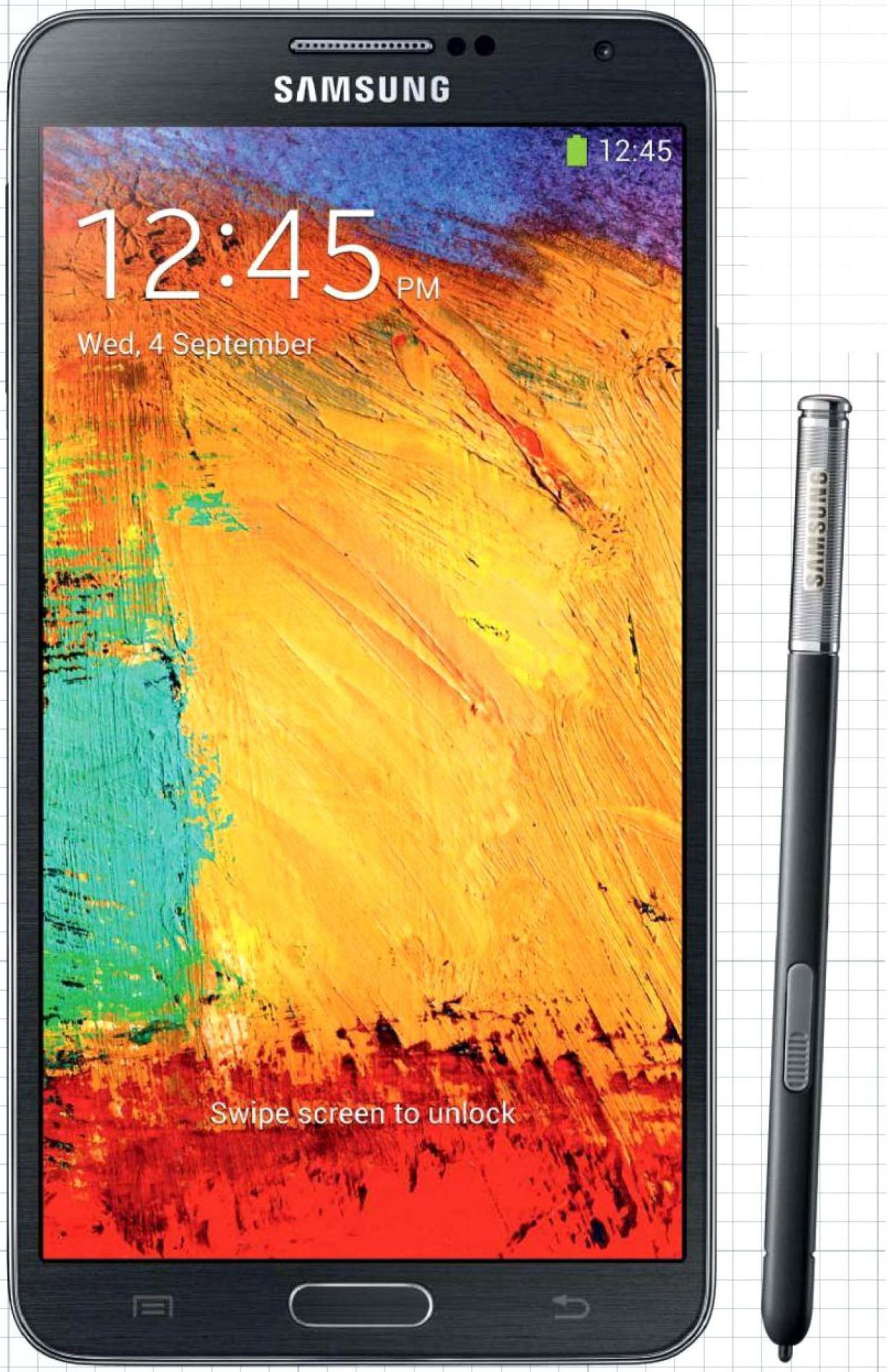
— именно столько ядер у процессора OctaCore, который заставляет Samsung GALAXY Note 3 "летать".

— в структуру антиоксиданта ликопина, которым так богаты помидоры, входит 8 изопреновых единиц.

5

— столько смартфонов GALAXY Note 3 можно подключить друг к другу для создания "большого экрана" при одновременном воспроизведении видео в рамках функции Group Play.

— число пороков в сикхизме.



1,9

— тактовая частота 4 из 8 ядер процессора.

миллиона долларов — именно эту сумму игроки MMORPG World of Warcraft потратили на покупку декоративных питомцев породы "Детеныш кенарийского гиппогрифа". Деньги были перечислены в фонд помощи пострадавшим от землетрясения в Японии.

1,3

— тактовая частота оставшихся 4 ядер.

— Wartburg 1.3 — последний серийно выпускавшийся автомобиль в бывшей ГДР.

2

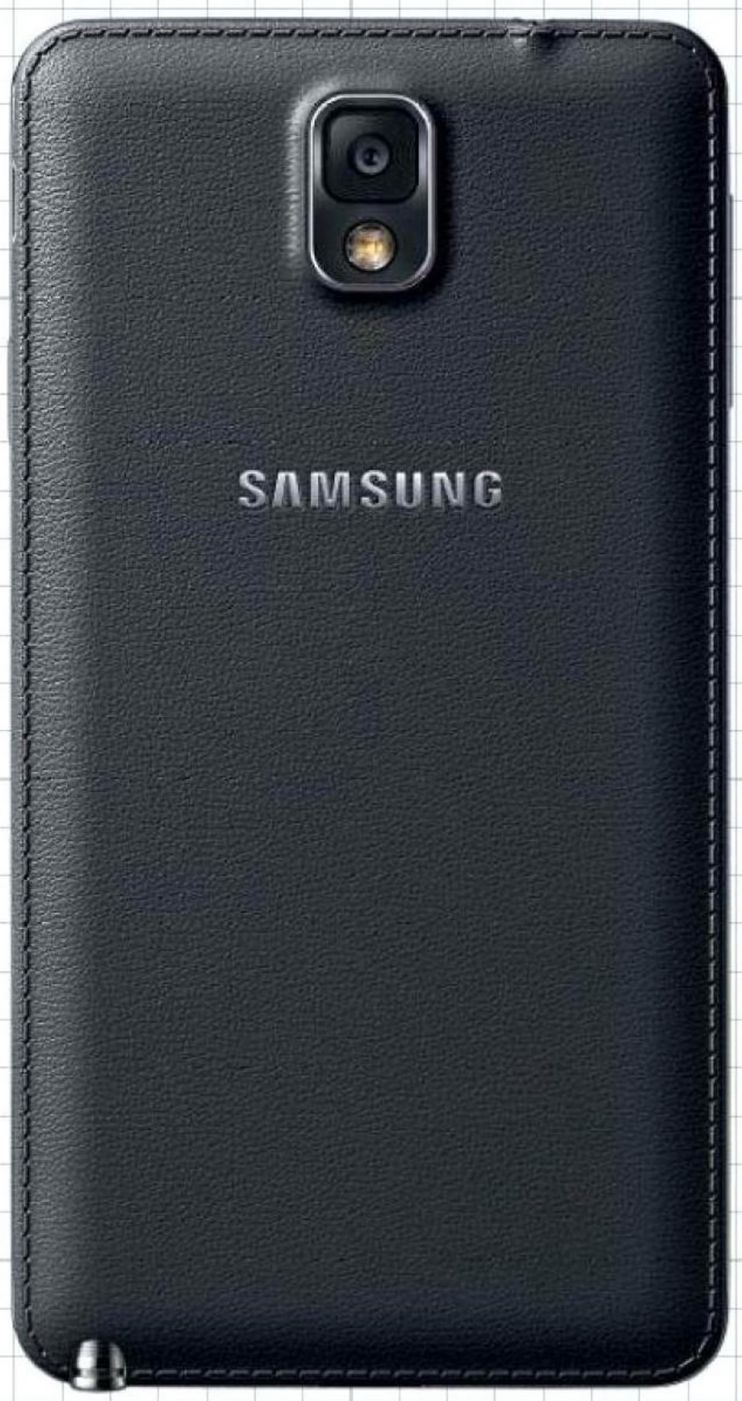
системы навигации — GPS и ГЛОНАСС — гарантируют, что ты не собьешься с верного пути.

— числовое значение буквы "В" в кириллице.

32

гигабайта встроенной памяти на борту GALAXY Note 3 — конечно, для профессионального фотоархива этого может быть недостаточно, но кто хранит фотоархив в телефоне? А вот если перевести эти гигабайты в книги, то в твой телефон может поместиться более 30000 книг. И это без подключения дополнительной карты памяти.

— телефонный код Бельгии.



168

граммов — вес GALAXY Note 3.

— год в исламском календаре соответствует 784–785 годам нашей эры.

13

мегапикселей — разрешение основной камеры у GALAXY Note 3. А еще у нее есть автофокус с функцией стабилизации и LED-вспышка, но это цифрами не описать.

— этот номер не используется в триатлоне и "Формуле-1".

3

гигабайта оперативной памяти — вот секрет отличной мультизадачности GALAXY Note 3.

— количество протонов в атомном ядре лития.

8,3

миллиметров — толщина смартфона.

— рейтинг фильма "Бегущий по лезвию" на IMDb.

3200

мА*ч — емкость аккумулятора.

(3200) Фаэтон — астероид главного пояса, редкого спектрального класса B с необычной крайне вытянутой орбитой.

5,7

дюйма (144,3 мм) — размер диагонали дисплея у GALAXY Note 3. Да не простого дисплея, а Full HD Super AMOLED (1920 x 1080).

— калибр патрона, используемого в бельгийских пистолете-пулемете FN P90 и пистолете FN Five-SeveN, являющихся одними из наиболее популярных у спецслужб всего мира видов оружия. Благодаря высокой скорости пули патроны этого калибра эффективны против индивидуальной бронезащиты.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

6 ШАГОВ К КОНВЕЙЕРУ

ЖИЗНЬ МАШИНЫ ДО НАЧАЛА ЕЕ ПРОДАЖ КУДА ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ ПОСЛЕ. ТУТ И ПРИМЕРКИ РАЗНЫХ КУЗОВОВ, И ИСПЫТАНИЯ ПО ВСЕМУ МИРУ, И ВСЕОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ (БУДЬ ТО ПЕРВОЕ ПОЯВЛЕНИЕ В КАМУФЛЯЖЕ ИЛИ ПРЕМЬЕРА НА АВТОСАЛОНЕ). РАССМОТРИМ ПОДРОБНЕЕ, ЧЕМ ЕЩЕ ВЫСТЛАНА ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К ПОТРЕБИТЕЛЮ.

● Концепт-кар Ford S-Max способен измерять пульс и уровень сахара в крови прямо через сиденье. А его "умный ключ" Mykey предлагается выдавать тому члену семьи, в чьих водительских способностях уверены меньше всего: он ограничит максимальную скорость, не даст ехать не пристегнувшись и включать радио слишком громко.

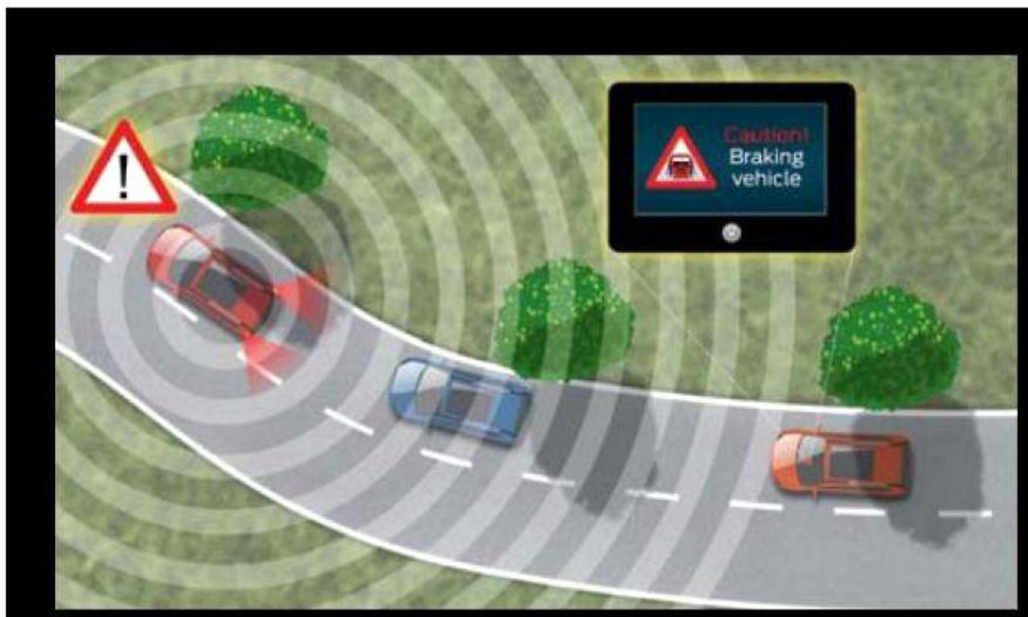
20 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

Футурологи автоконцернов все время работают над прогнозированием того, как изменятся вкусы покупателей в ближайшие 15–20 лет. "Есть 5 сфер, которые меняют рынок: экономика, политика, экология, социальные явления и технологии, — говорит менеджер по глобальным трендам и прогнозированию Ford Motor Company Шерил Коннели в интервью Men's Health. — Например, сейчас понятно, что покупатель будет стареть: в ближайшем будущем число людей, которым больше 65 лет, в мире вырастет с 7 до 16%.

Это заставляет нас учитывать особенности водителей будущего: замедление реакции, ухудшение зрения, ограниченную подвижность. Но сделать машину для стариков мы не можем — ее никто не купит. Так что мы просто вводим все больше электроники, страхующей на дороге, — она одинаково полезна и неопытному 17-летнему водителю, и его 70-летнему собрату.

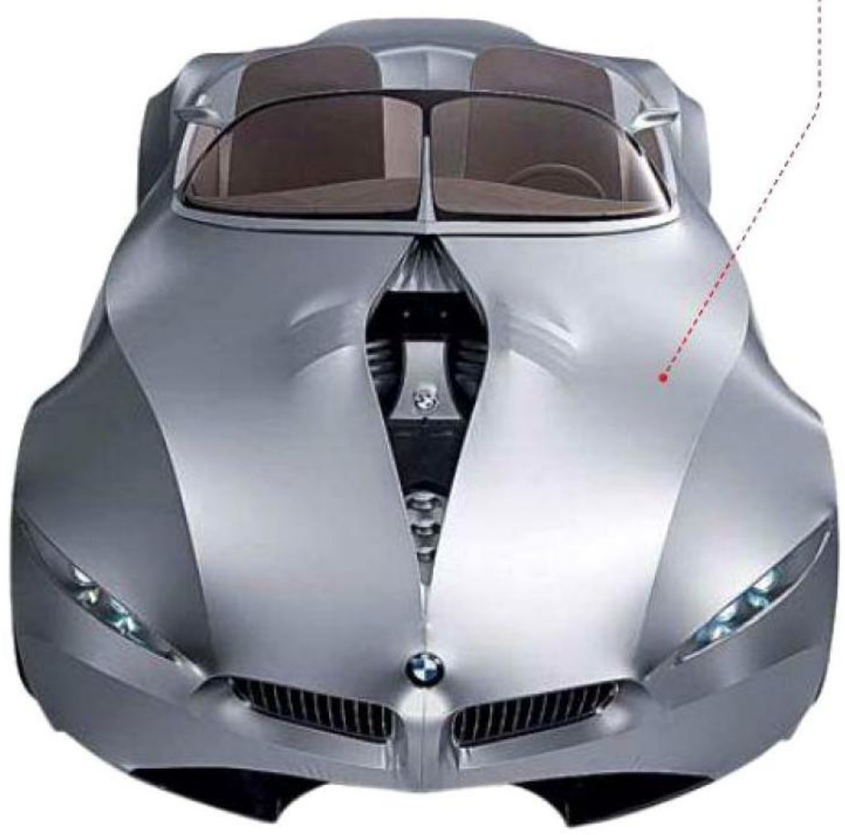
Еще один тренд — рост населения: к 2050 году нас может стать уже 9–10, а то и 11 миллиардов. Чтобы все эти люди не встали в одну большую пробку, потребуются системы связи между машинами, синхронизирующие их действия". Исходя из этих и других данных, автоконцерны решают, в какие разработки вкладывать деньги. Самые интересные из них порой можно увидеть на концепт-карах.

ЦЕНА Примерно 20% цены новой машины — инвестиции в исследования и перспективные разработки автоконцерна, которые нужны для создания будущих моделей.



На испытательном полигоне Ford мы поездили на опытных образцах машин с системами безопасности будущего. Они предупреждают друг друга об опасности (приходят сообщения о ремонте дороги, о корове у обочины), а на скорости от 40 до 140 км/ч сами объезжают неожиданные препятствия и возвращаются на свою полосу.

● Концепт-кар BMW Gina показал, что кузов автомобиля может быть не только металлическим, пластиковым или карбоновым, но и тканевым. Gina морщилась, открывала и закрывала "глаза", ну а то, как распахивался ее капот, заставляло иных барышень смущенно краснеть.



10 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

На автосалоне показывают дикий концепт-кар, который явно никогда не пойдет в серию. Зачем он нужен? Так дизайнеры разрабатывают т.н. язык дизайна марки — стиль будущих моделей, который позволит узнавать производителя, даже не видя эмблему.

ЦЕНА Постройка концепт-кара обходится в $1–10 млн, в зависимости от того, насколько сложный это проект и должна ли машина ездить.

● Для создания нового мотора требуется примерно 2 года, и это еще не так много. До того как появились современные испытательные стенды, агрегаты обкатывались исключительно на машинах, и процесс доводки занимал около четырех лет. Цена таких разработок — десятки и сотни миллионов евро, не удивительно, что компании стараются разделить эту ношу: Citroën, например, использует моторы, созданные в партнерстве с BMW.

5–6 ЛЕТ ДО ПРЕМЬЕРЫ

Маркетологи определили класс будущего автомобиля, его покупателя, количество мест в салоне и прочие детали. Дизайнеры приступают к разработке детального портрета машины. “Над проектом одновременно могут трудиться 2–3 команды из разных стран, — комментирует вице-президент Европейского дизайн-центра Nissan Виктор Насиф. — У нас есть студии в Сан-Диего, Лондоне, Пекине и Японии”. Уже через несколько месяцев после первого эскиза три наиболее удачных варианта будут сделаны из промышленного пластилина в масштабе 1:4. “Пластилин позволяет лучше чувствовать автомобиль — в этом есть что-то от работы скульптора”, — делится опытом Насиф. Следующий шаг — выбрать тот вариант, который станет основным, и сделать из него уже полноразмерную модель.

Отдельно идет работа над салоном будущей машины и бортовой электроникой. Чтобы проверить эргономику, интерьер будут строить в полную величину, а также тестировать на специальных симуляторах: в комнате виртуальной реальности салон будущей машины просцируется вокруг испытателей.

В это же время принимаются решения, какие из уже имеющихся у производителя деталей подойдут новой машине, а какие придется разрабатывать специально.

ЦЕНА Одна модель из промышленного пластилина обходится в $30–100 000.

● В середине нулевых Mazda решила освежить свой стиль. Редкий автосалон обходился без дикого винного концепт-кара с труднопроизносимым названием. В 2006 году мы познакомились с Nagare и узнали не только то, что по-японски это значит “поток”, но и то, как, по мнению дизайнера Лоренса ван ден Акера, будет выглядеть Mazda в 2020-м. Потом были Ryuga (“величественное течение” — а чего мелочиться?!), Hakaze (“лист на ветру”), Taiki (“атмосфера”), Kabura (“звук летящей стрелы”), Furai (“вой ветра”). И вот сейчас на дворе 2013 год, но в серийных Mazda 6 и Mazda 3 уже узнаются линии и пропорции тех концептов.

Первым концепт-каром в истории стал Buick Y-Job 1938 года. Так что в этом году мы можем отмечать его 85-й день рождения.

2–3 ГОДА ДО ПРЕМЬЕРЫ

Окончательно утверждается и, как правило, становится заметно скучнее дизайн машины. Его сильно ограничивают требования безопасности и аэродинамики. Особенно сложно, если автомобиль будет продаваться по всему миру и должен отвечать регламентам всех стран.

Пока дизайнеры пытаются совместить несовместимое, инженеры начинают ходовые испытания. "Так как сборочная линия для новой модели еще не готова, тестовые машины собирают по старинке, вручную, — говорит Пим ван дер Ягт, исполнительный технический руководитель подразделения исследований и передовых разработок Ford. — Их количество зависит от того, сколько вариантов моторов и коробок передач планируется продавать, ведь каждой тест-группе нужно иметь все сочетания. В общей сложности машины проедут от 10 до 40 млн километров в разных дорожных и погодных условиях. Отдельно тестируется кузов — его, например, специально царапают и оставляют на много часов в комнате с влажностью 85%.

ЦЕНА Расходы на производство одного предпродажного прототипа массового автомобиля могут доходить до $250 000.

Больше всего требований предъявляется к передней части машины, которой предстоит и воздух разрезать, и удары встречать (если не повезет). Именно поэтому автодизайнеры, как правило, предпочитают смотреть на свои машины сзади — в работе над этой частью им дают больше свободы. В своих интервью нам это подтвердили и бывший шеф-дизайнер MINI Герт Хильдебранд, и руководитель дизайн-группы Audi Вольфганг Эггер, и шеф-дизайнер Jaguar Джайлс Тейлор.

Чтобы начать продавать машину в Америке, нужно провести порядка пятидесяти краш-тестов. Сопоставимое число машин разобьют по дороге на европейский и азиатские рынки.

1–2 ГОДА ДО ПРЕМЬЕРЫ

Заводы готовят к сборке новой модели, а саму машину — к сертификации. "После создания Евросоюза стало проще: не нужно проходить эти формальности в каждой стране — достаточно одного документа на всю Европу", — говорит Пим ван дер Ягт. Правда, различия между американскими и европейскими требованиями никуда не делись. Например, в США можно делать машины, способные самостоятельно переключаться из режима Parking в режим Drive, а в Европе — нет, что мешает развитию систем автопарковки.

За полтора года до начала производства машины наступает FDJ (final day judgment — "день последнего суда") — тот день, после которого официально запрещено уже что-то менять. Но это официально, на самом деле бывает, что изменения вносятся даже в ту модель, которая уже на конвейере.

ЦЕНА Сертификация новой модели автомобиля в одной стране или группе стран (вроде ЕС) — $250 000.

● "Автомобиль — самый сложный в производстве продукт, ведь ничто другое не совмещает сразу столько функций: он едет, но должен быть готов к аварии, в нем нужны печки, кондиционеры, музыка, складывающийся диван, багажник... Это как проектировать 600 разных вещей сразу". (Виктор Насиф)

● "Хуже всего нам пришлось при работе над новым Ford Transit, у которого 56 разных версий, и каждую нужно было предоставить группам в Швеции для зимних тестов, в Испании — для летних, на Монблане, где мы испытываем тормоза, а также тем, кто настраивает подвеску, шумоизоляцию, динамику..." (Пим ван дер Ягт)

● "На новом Focus мы перейдем на другую сталь, что потребует переоборудования всех семи заводов, где собирают эту модель". (Пим ван дер Ягт)

● 17 500 виртуальных и 150 настоящих краш-тестов прошло текущее поколение Mercedes E-Class до начала продаж.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REUTERS

ДЕНЬ ПРЕМЬЕРЫ

Под шум толпы машину впервые показывают на автосалоне. Она появляется на обложках журналов, в передачах на телевидении. Но в это же время начинается подготовка к производству ее сменщицы. Уже сейчас разрабатывается внешность для будущего концепт-кара, а через три года этот автомобиль уже будет тестироваться.

ЦЕНА К этому моменту затраты на разработку и создание новой машины достигнут минимум $1 млрд. Высчитать, сколько стоит один собранный экземпляр машины (тот самый, который купишь ты), невозможно, по крайней мере автопроизводители на эту тему говорить не хотят. Впрочем, по слухам, себестоимость автомобиля — примерно 20% от его цены в автосалоне. Остальное — оплата прочих издержек компании (все тех же разработок, тестов, строительства новых заводов). ■

Maybach Exelero

● Логичный вопрос: что бывает с концептами, после того как их турне по автосалонам подошло к концу? Вот два примера развития событий. Упомянутый выше Mazda Furai был не только шоу-каром, но и полноценным гоночным автомобилем с 450-сильным роторным мотором. Почему мы говорим о нем в прошедшем времени? Да потому что ездил Furai до тех пор, пока его не угробили во время теста журналисты Top Gear. Произошло это еще в 2008 году, но признались в убийстве Кларксон и компания только в 2013-м. Второй пример судьбы концепт-кара — Maybach Exelero 2005 года. Это купе, пожалуй, самый вычурный Maybach на свете. Он растянулся почти на 6 метров в длину, причем большую часть этого пространства занимают бак на 110 литров и 6-литровый V12 с двумя турбинами. В 2011 году Exelero нашел того, кто по достоинству оценил его блеск. Машину за $8 000 000 купил рэпер Бердмен.

● "Когда дизайнера приглашают на премьеру его машины, то для всех вокруг автомобиль новый, а для него — это давно пройденный этап, ведь работа над проектом для дизайнера закончилась два года назад, и ему машина кажется уже старой. Поэтому иногда приходится себя одергивать: нам хочется сделать что-то более инновационное, но покупатели еще не готовы". (Эрнесто Рупар, менеджер по дизайну экстерьера Ford)

ПРОВЕРКИ НА ДОРОГАХ

Как бы ни был прекрасен автомобиль, у него есть всего 4 точки касания с дорогой, и от качества этого касания зависит почти все. Короче, мы не могли не изучить еще и процесс создания новых шин.

В шинной индустрии от идеи до ее физического воплощения проходит в среднем четыре года. Сначала устанавливают рабочие характеристики, которых необходимо достичь. Потом выбирают технологии, которые сделают это возможным, и разрабатывают концепт шины. А затем начинается самое интересное — испытания.

Раньше их проводили на открытом воздухе с участием гонщиков, но там погода и человеческий фактор слишком сильно влияли на процесс, поэтому теперь шины испытывают роботы в специальных закрытых лабораториях.

Снаружи это просто ангар, но внутри у него — кусок дороги, на котором можно моделировать любые погодные условия. Выставляешь требуемые температуру и влажность и можешь быть уверен, что они не изменятся к вечеру. Можно сымитировать дождь или зиму (есть отдельное помещение с ледяной трассой).

По двухполосной трассе в ангаре автомобили, обутые в испытываемую резину, возит специальная "каретка". Она подцепляет их, оттаскивает к месту старта и разгоняет до нужной скорости, а вот тормозит машина сама: после разгона пневматический механизм бьет по педали тормоза, резина визжит, приборы снимают показания, а в это время к старту уже готов второй автомобиль. Покрытие в месте торможения — сменное, в арсенале — 100-метровые куски трассы с таким и сяким асфальтом. За час техника делает 15 торможений, работать система может круглосуточно. За год AIBA способен провести до 100 000 тестов, причем управляет всем процессом один человек. И все для того, чтобы ты успел остановиться перед очередным бараном на дороге.

GUIDE to STYLE

12.2013

ПО ХОДУ ДЕЛА

СТОПА ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ 28 КОСТЕЙ, 33 СУСТАВОВ И 3 СВОДОВ. ЗАДАЧА ВСЕЙ ЭТОЙ КОНСТРУКЦИИ — ОБЕСПЕЧИТЬ МЯГКИЙ ХОД, ИНАЧЕ ПРОБЕЖКА ИЛИ ПРЫЖКИ ЗАКАНЧИВАЛИСЬ БЫ БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКОЙ. ГЛАВНОЕ, НЕ ИСПОРТИТЬ ЭТОТ ЕСТЕСТВЕННЫЙ МЕХАНИЗМ НЕУДАЧНОЙ ПОКУПКОЙ. ЧТОБЫ НЕ ВЫБИРАТЬ ОБУВЬ МЕЖДУ УДОБНОЙ И КРАСИВОЙ, А СРАЗУ КУПИТЬ ПАРУ, КОТОРУЮ БОЛЬШЕ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ СНИМАТЬ, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ТЕ МОДЕЛИ, ЧТО МЫ ПОДОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ.

ФОТО: НАТАША ВОЛК, СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

РУКИ В БРЮКИ

ОБУВЬ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ — МЕЧТА КАЖДОГО. КУПИ ПОД НОВУЮ ПАРУ ЗИМНИХ БОТИНОК ВЕЛЬВЕТОВЫЕ БРЮКИ И РУБАШКУ, В СООТВЕТСТВИИ С ДРЕСС-КОДОМ.

На выходные

Деревенский стиль не должен выглядеть так, будто ты сам убил свой обед. Убедись, что повседневная одежда сидит хорошо. Именно правильный крой поможет выглядеть стильно.

Пальто **G-Star RAW**
Рубашка, брюки, ботинки **LEVI'S**

В будни

Укороченные брюки, несомненно, способны показать красоту твоей обуви. Однако не забывай: есть риск выглядеть слишком непринужденно для офиса. Все в твоем облике должно быть уместно.

Жилет, рубашка, галстук **ROY ROBSON**
Брюки **Lagerfeld,** ботинки **LEVI'S**

Даже хорошая обувь не спасет ситуацию, если неправильно подобрать к ней носки. Не бойся неординарных принтов или цвета. Главное — подбирай их с умом.

RICHER POORER, GOLDTOE, hook + ALBERT

Коричневым ботинкам — коричневая сумка. Банально, но факт. Подбери двухцветную модель, чтобы не ограничивать себя в выборе обуви.

RIVER ISLAND

ОПРЕДЕЛИ НА ГЛАЗ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ

• **Стиль**
Квадратная форма носка выглядит устаревшей и неуклюжей. Округлый носок — вечен. Слишком плоский — удлиняет стопу. Завышенное голенище — визуально увеличивает рост.

• **Материал**
Модели, подошва которых сделана из кожи, выглядят более элегантно, чем обувь на толстой подошве, с грубым протектором. Если ты хочешь, чтобы она не скользила, попроси сапожника сделать резиновые набойки.

• **Пошив**
Прочное соединение подошвы и верха ботинка делает обувь надежной. Выбирай модели с прошивкой. Они держатся не только на клею, который со временем теряет свойства, но и на нитках, которые увеличат срок носки.

ФОТО: СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ

G-Star RAW

ROY ROBSON

Lagerfeld

Lagerfeld

ROY ROBSON

Ray-Ban

LACOSTE

ДЕТАЛИ УСПЕХА

DIESEL

Lagerfeld

ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО ПОМОГАЮТ ДЕТАЛИ. СОЧЕТАЙ ИХ МЕЖДУ СОБОЙ ПО ЦВЕТУ, ФАКТУРЕ И СТИЛЮ. ЗАПОНКИ, ПЛАТОК И ДОРОГИЕ ПЕРЧАТКИ СТАНУТ ОТЛИЧНЫМ ЗАВЕРШЕНИЕМ ОБРАЗА.

КЛАССИКА ЖАНРА

ТЕМНЫЕ ОТТЕНКИ КОРИЧНЕВОГО, ТАКИЕ КАК КОНЬЯЧНЫЙ, ЦВЕТ КРАСНОГО ДЕРЕВА, КОРДОВСКОЙ (ЛОШАДИНОЙ) КОЖИ, НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫ ДЛЯ ОБУВИ. ТЫ МОЖЕШЬ НАДЕТЬ ТАКУЮ ПАРУ И НА РАБОТУ, С БРЮКАМИ ЦВЕТА ХАКИ, И ПО ВЫХОДНЫМ, С ЛЮБИМЫМИ ДЖИНСАМИ.

Если хочешь, чтобы все увидели твои новые ботинки, пусть обувь выделяется из общей цветовой гаммы одежды.

Pepe Jeans

hook + ALBERT

Свежее решение

Чтобы обновить привычную пару обуви, просто поменяй в ней шнурки. Голубые или синие в этом сезоне кстати. Оранжевые или красные выглядят еще ярче и смелее.

Простое сочетание

Велюровые ткани — отличное решение для костюма под грубую зимнюю обувь. Такое сочетание, хоть и выглядит менее формально, все же уместно в офисе. Осталось подобрать сумку, и можно быть спокойным.

Пиджак и рубашка **DKNY**
Сумка **LEVI'S**

Шарф **DIESEL**
Перчатки **GANT**

Пожимать руку

Если кожаные перчатки намокли, обработай их кондиционером для кожи и дай высохнуть естественным образом.

ФОТО: СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ

ЧУТЬ КРАСИВЕЕ ПРЕДКА

БЫТЬ ПРИМАТОМ — ЕЩЕ НЕ ПОВОД БЫТЬ ПОХОЖИМ НА ГОРИЛЛУ. ВСЕГО НЕСКОЛЬКО УТРЕННИХ ПРОЦЕДУР, И ТЫ СНОВА ПОХОЖ НА ЧЕЛОВЕКА.

СПРАВИТЬСЯ С ПРИЧЕСКОЙ

Несмываемый кондиционер для волос SACHAJUAN — как раз то, что понадобится после мытья головы, если твои волосы не поддаются "воспитанию". Технология "Морской шелк" поможет придать прическе необходимую форму и блеск, кроме того — сохранить здоровье волос и кожи головы. Разработанный специально для тонких волос, кондиционер обеспечит дополнительный уход, не утяжеляя волосы.

ПОПОЛНИ РЯДЫ

Несмотря на то что причины и возраст облысения у мужчин крайне разнообразны, наследственные встречаются реже остальных. Лаборатории VICHY разработали средство DERCOS NEOGENIC, которое открывает новые возможности для людей со снижением густоты волос. Средство содержит стемоксидин — запатентованное вещество, способное пробудить "спящие" волосяные фолликулы.

В РАМКАХ ПРИЛИЧИЯ

Щетина на работу — только если ты представитель творческой профессии. Гель для бритья YVES ROCHER серии FRAICHEUR HOMME MEN FRESH, обогащенный экстрактом алоэ вера, обладает увлажняющими свойствами, что положительно сказывается на коже любого возраста. Натуральный растительный глицерин смягчит волосы и облегчит бритье, снизив риск раздражения до минимума.

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Раздражение после бритья — опция, которая осталась в далеком прошлом. Используй бритву GILLETTE MACH 3 TURBO, которая обеспечит тщательное и комфортное бритье. Три лезвия со специальным покрытием для мягкого скольжения, плавающая головка с десятью микрогребнями, увлажняющая полоска — все это придумали для того, чтобы лицо не только выглядело свежо, но и оставалось целым.

БЕЗ ЧУВСТВ

Линия увлажняющих средств от NIVEA MEN разработана специально для мужчин, чья кожа склонна к сухости и стянутости после бритья. Используй это в своих интересах. Особая формула классического бальзама после бритья разработана для мгновенного снятия дискомфортных ощущений. Витамин E, содержащийся в средстве, надолго увлажнит кожу и оградит ее от шелушения.

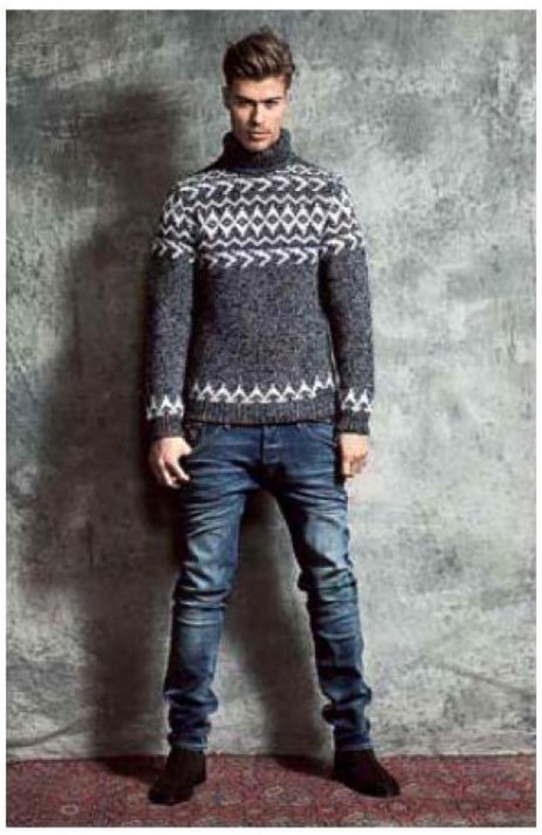
С КЕМ НЕ БЫВАЕТ

Проблема темных кругов вокруг глаз знакома всем, независимо от социального статуса и рода деятельности. Роликовый аппликатор HIGHTECH COSMETICS INSTANT PUFFINESS & DARK CIRCLE REDUCER разработан дерматологами для мгновенного эффекта. Благодаря своим уникальным свойствам он способен снять отечность и убрать синяки путем выведения лишней жидкости из тканей века.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

ПРОГРЕСС — В КАЖДУЮ ПОЛОСТЬ! РОТОВУЮ

Можно поспорить, что среди множества современных приборов, устройств и приспособлений для всестороннего улучшения жизни, которыми ты регулярно пользуешься, не хватает одного — электрической зубной щетки. Может, пора сменить твою старую щетинистую подругу на Oral-B Professional Care 3000? Благодаря инновационной 3D-технологии чистки она удаляет до 100% больше зубного налета и снижает вероятность гингивита до 17% по сравнению с обычной зубной щеткой. В комплект входят 3 насадки, в том числе Sensitive, рекомендуемая при повышенной чувствительности зубов и десен. А чтобы ты не перестарался и не профилонил, щетка оборудована датчиком силы нажима для безопасной чистки и звуковым таймером для контроля длительности процедуры.



ВСЕ ДЕЛО В ДЕТАЛЯХ

Хорошо продуманные аксессуары и привлекающая внимание необычным видом и отличным качеством обувь — залог успеха любой сезонной коллекции уважающего себя бренда. В сезоне осень-зима 2013 бренд GUESS делает акцент именно на них. Классические кожаные сумки или же рабочие сумки преимущественно из технических материалов, комплекты, состоящие из шерстяной шляпы и шарфа, дорожные чемоданы и, конечно же, обувь — высокая, средней высоты, а также дерби и кроссовки из высококачественных материалов с привлекающей внимание отделкой. Зима должна быть яркой!

МЫШЦЫ — В ОБТЯЖКУ

Если за прошедший год ты добился значительных успехов на ниве прокачки квадрицепсов и икроножных мышц, не прячь красоту в широких штанинах. В этом сезоне признак мужественности — скинни-силуэт. Джинсы и сорочка, скроенные точно по фигуре, без дополнительной ширины в плечах, напуска в талии и излишне свободных штанин, — признак элегантности и удобства, по версии COLIN'S. Светлые или темные, вываренные или равномерно окрашенные, но непременно комфортные брюки из денима этой осенью носят с фланелевыми сорочками, свитерами со скандинавскими узорами и яркими куртками. На заметку: каждая пара COLIN'S сидит идеально благодаря добавлению лайкры. Теперь удобные джинсы — удобные во всем!

ДОЙТИ ДО ВЕСНЫ

Осенне-зимняя коллекция 2013/2014 от Timberland традиционно соответствует девизу марки "Best Then. Better Now" ("Были лучшими. Стали лучше") и продолжает отвечать самым высоким "зеленым стандартам". В сезонной коллекции Earthkeepers можно найти как инновационные экологические разработки (Green Rubber, ecoSmart, Re-Canvas), так и актуальные тенденции в области дизайна обуви и одежды. Но даже на этом фоне особо выделяются спортивная интерпретация "желтого ботинка" EK Adventure Cupsole и элегантные ботинки EK Travel из замши премиум-класса в остроактуальном синем цвете с технологией Anti-Fatigue. Легкого тебе движения сквозь зиму к весне!

СОВЕРШЕННОЕ ЧТЕНИЕ

В электронной читалке PocketBook Touch Lux нет встроенной кофемашины. Зато есть Pearl HD-экран, созданный на основе технологии E-Ink (электронная бумага) с разрешением 212 dpi, мультисенсорный дисплей, поддержка 16 книжных форматов и 5 режимов чтения PDF-файлов, диодная подсветка, 4 Гб встроенной памяти с возможностью расширения до 32 Гб, 9 предустановленных словарей с функцией Text-to-Speech, практически месяц чтения на одной зарядке аккумулятора (до 8000 перелистываний) и, конечно же, встроенный модуль Wi-Fi, а заодно усовершенствованное приложение для поиска и закачки контента, браузер с зумом и скроллингом и интеграция с соцсетями. А кофе себе сваришь сам.

ПОДАРОК БЕЗ ХЛОПОТ

Вся эта предновогодняя подарочная лихорадка — настоящее наказание. Сначала надо выбрать подарок, потом подобрать к нему упаковку... К счастью, у бренда LACOSTE есть готовое решение. К своему 80-летнему юбилею LACOSTE приготовил всем поклонникам бренда приятный сюрприз — специальную лимитированную серию поло 80th Anniversary. Каждое поло продается в специальной подарочной упаковке, так что, если ты решишь сделать себе или кому-то не менее дорогому стильный и практичный подарок, насчет упаковывания можешь не волноваться. LACOSTE — это не только "unconventional chic", это еще и удобно.

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ

Швейцарская мануфактура ULYSSE NARDIN представляет специальную лимитированную модель, созданную по дизайн-проекту компании NOBLESSE. Часы-бестселлер из флагманской коллекции Maxi Marine Diver теперь приобрели модный зеленый оттенок — на безеле. Кроме того, ярко-зеленые акценты появились на циферблате в виде малой секундной стрелки, что совмещена с "окошком" даты у отметки "6", а также указателя запаса хода, расположенного напротив "12". На черном циферблате просматривается фирменный волнообразный узор, что указывает на тесную связь часов Maxi Marine Diver Limited Edition с морем, а также на богатое морское наследие ULYSSE NARDIN. Яркий безель выполняет важную дайверскую функцию — он вращается лишь в одном направлении для безопасного фиксирования времени нахождения под водой. Стальной корпус (42,7 мм в диаметре) сохраняет герметичность вплоть до 200 метров. Удобный ремешок выполнен из каучука. На титановой вставке нанесена красноречивая гравировка Limited Edition, ведь компания ULYSSE NARDIN выпустила всего 100 экземпляров Maxi Marine Diver Limited Edition.

ТРИУМФ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

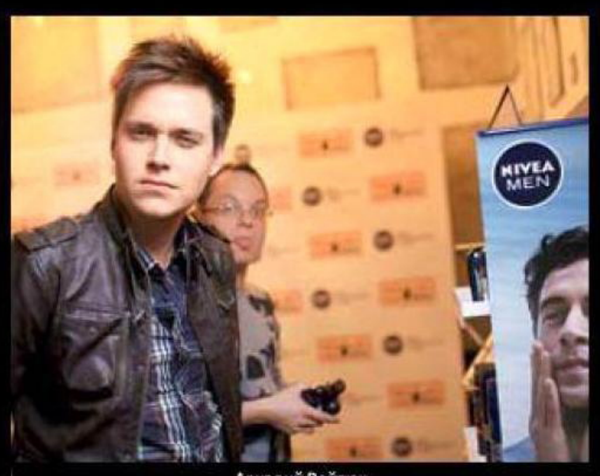
10 октября в ресторане-клубе “Толстой” состоялась совместная вечеринка журнала Men’s Health и бренда NIVEA MEN в честь награждения финалистов и победителей конкурса Men’s Health MAN’ 2013.

Финалисты Men’s Health MAN’ 2013

Группа “Магма”

Сергей Петров, Марьяна Кушнир, Олег Перетятко, Лида Турковская, Дмитрий Прибытько

Алексей Мочанов



Аркадий Войтюк

Коля Серга

Ольга Цибульская и победитель МН MAN’ 2013 Олег Перетятко

Александр Вишневский

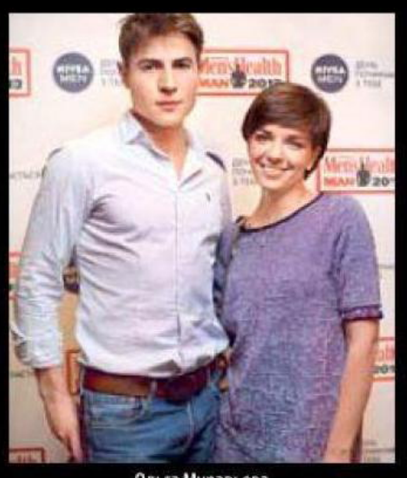
Аня Добрыднева

Даша Коломиец, Денис Христов, Алиса Тарабарова

Наталья Мечкало, Дмитрий Рясновский, Екатерина Падурец

Алена Зезенко со спутником

Финалисты Men’s Health MAN’ 2013


Ольга Муравьева

Ольга Гусарова, Алена Григоренко

НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО, В КИНОТЕАТРАХ ГОЛОДНО

Если ты ждал выхода на экраны продолжения "Голодных игр", как лыжник ждет первого снега, то этот день наступил. Второй фильм суперфраншизы по мировому бестселлеру Сьюзен Коллинз "Голодные игры: И вспыхнет пламя" уже в кинотеатрах Украины.

Сумев выжить на Голодных играх, Китнисс Эвердин и Пит Мелларк возвращаются домой. Но теперь они в еще большей опасности, так как своим отказом играть по правилам на Арене бросили вызов Капитолию. По традиции следующие, юбилейные, Голодные игры должны стать особенными, и в этот раз в них участвуют только победители прошлых лет. Китнисс и Пит вынуждены вновь выйти на Арену, где будут соперничать с сильнейшими. Правила игры меняются. Арена еще опасней, масштаб еще больше, ставки еще выше.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Calvin Klein: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Dream Town, магазин Walker, пр. Оболонский 1б
DIESEL: Киев, ул. Крещатик, 46
DKNY: Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
GANT: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Львов, пл. Мицкевича, 8
G-Star RAW: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
LACOSTE: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
LEVI'S: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; Луганск, ул. Котельникова, 3
Pepe Jeans: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
RIVER ISLAND: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский 1б
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
TOMMY HILFIGER: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12

Реклама
Gillette Fusion ProGlide

Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS

ЛАУРЕАТ В ГОСТИНОЙ

Премиальный телевизор в исполнении PHILIPS — это не просто наивысшее качество, а телевизор, удостоенный премий. В этом году лауреатами престижной премии Европейской ассоциации изображения и звука (EISA) стали сразу две модели телевизоров PHILIPS. Анонсированная модель PHILIPS 65PFL9708 стала победителем в категории "Лучший ULTRA HD-телевизор Европы 2013–2014", а также модель PHILIPS 50PFL5008 получила премию в категории "Лучший экологичный телевизор Европы 2013–2014". Стоит ли говорить, что таким телевизорам ты должен выделить самое почетное место в гостиной?

ПОКОРЯЯ ЗИМНЮЮ ДОРОГУ

Дорога зимой — как женщина: утром — лед, в обед — метель, а ночью возможна оттепель. Новые нешипованные зимние шины Nokian Hakkapeliitta R2 готовы к любым капризам зимней погоды, вплоть до самого сурового ее настроения. Что самое главное на непредсказуемой зимней дороге? Правильно — оптимальное сцепление с поверхностью. Новая концепция Nokian Cryo Crystal подразумевает добавление в резиновую смесь мельчайших частиц в форме многогранных кристаллов, которые буквально вгрызаются в дорожную поверхность, какой бы коварно обледенелой она ни была. Резиновая смесь протектора шины Nokian Hakkapeliitta R2 остается эластичной в любых условиях и при любых температурах. Сурепное масло, входящее в состав смеси, улучшает прочность шины на разрыв, а также совершенствует сцепление — ламели в шашках протектора активно работают и на снегу, и на льду.

Кажется, производитель применил все возможные способы для оптимизации сцепления и повышения комфорта в управлении. Протектор покрыт сеткой частых ламелей, улучшающих сцепление на мокром льду; ламели-насосы в шашках плечевой зоны шины обеспечивают надежный контакт с намокшим дорожным покрытием. Разгон и торможение на заснеженной дороге отныне не превратятся в фигурное катание — за повышенное качество сцепления отвечают зубцы между шашечными блоками.

Слякоть на наших дорогах — национальный атрибут зимы, но с новыми шинами Nokian Hakkapeliitta R2 ему можно смело бросить вызов. Специальные цепляющиеся когти противостоят планированию по шуге. Расположенные между шашечными блоками в плечевых зонах, они разбивают полотно шуги и препятствуют накоплению слякоти между шашками протектора.

Как и с женщиной, на дороге зимой всегда нужно быть начеку: чуткая управляемость шинами помогает водителю замечать изменения в уровне сцепления и вовремя отреагировать на изменившуюся дорожную ситуацию. В ассортименте шин Nokian Hakkapeliitta R2 представлены 56 типоразмеров от 13 до 20 дюймов, чтобы каждый смог почувствовать себя хозяином зимней дороги.

ПОЙМИТЕ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО

Накануне новогодних праздников мы сделали для тебя краткий застольный разговорник (с транскрипцией и ударениями) для 20 популярных среди наших туристов стран.

СТРАНА	КОРОТКИЙ ЕМКИЙ ТОСТ	ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ ВЫПИВАТЬ
БОЛГАРИЯ	наздрАве	не, благодарЯ
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	чирз	нОу, сЕнкь ю
ГЕРМАНИЯ	прост	найн, дАнке
ГРЕЦИЯ	евИва	Охи, евхаристО
ЕГИПЕТ, ОАЭ (АРАБ.)	фисихЕтак	ле, шУкрам
ИЗРАИЛЬ	льхайм	ле, тодА
ИСПАНИЯ	салЮд	но, грАсиас
ИТАЛИЯ	чин-чин	но, грАцие
КИТАЙ	ган-бей	бу, сЕсе
ЛАТВИЯ	прИека	не, пАльдиес
ЛИТВА	и свейкАта	не, Ачу
ПОЛЬША	на здрОве	не, дзенькУе
ТАИЛАНД	чай-йо	май-ми, каб-кун
ТУРЦИЯ	шерефЕ	хайИр, тешеккЮр эдерЕм
ФИНЛЯНДИЯ	кИппис	эй, кИитос
ФРАНЦИЯ	сантЕ	но, мерсИ
ЧЕХИЯ	на здрАви	не, дьекУйе
ШВЕЦИЯ	сколь	ней так
ШОТЛАНДИЯ (ГЭЛ.)	слАнче	кхан эйл, тАпа лев
ЭСТОНИЯ	тЕрвисекс	эй, Айта

ФОТО: GETTY/FOTOBANK